

演題番号OR3-01

東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の評価 1 －レシピの特徴と変遷－

(実践報告)

木下ゆり¹⁾ 佐藤香菜子²⁾ 崎坂香屋子³⁾ 福田吉治³⁾

1)東北生活文化大学短期大学部

2)中京学院大学短期大学部

3)帝京大学大学院公衆衛生学研究科





第29回日本健康教育学会 COI開示

発表者名：木下ゆり 佐藤香菜子 崎坂香屋子 福田吉治

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業等は下記です。

崎坂香屋子 過去1年間を通じて

受託研究：公益財団法人 味の素ファンデーション



1. 活動内容

- 公益財団法人味の素ファンデーション(The Ajinomoto Foundation : TAF)は、東日本大震災後に、復興応援事業「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」を行った。
- 岩手、宮城、福島（3県51市町村）で、アウトリーチ型の「料理教室」を、8年6ヶ月にわたり開催。
(直接支援の活動は2011年10月から2020年3月まで)
- テーマ：いっしょに作って、いっしょに食べよう
- プロジェクトの目的：①被災者の食生活と栄養状態の改善 ②災害で破壊された地域コミュニティの再生・活性化に貢献すること等
- 開催回数：のべ3,771回(地域の自主開催は含まず)
- 参加者数：のべ54,434名(仮設・災害公営住宅住民)
- ボランティア参加者数：のべ3,349名



図1 プロジェクト活動地図



- 経緯 2020年1～7月 料理教室参加者・現地パートナーに調査実施 → レシピが良い！
- 目的 献立・レシピ・料理・食品分析 → 特徴を把握 → プロジェクトの評価
- 分析資料：プロジェクト実施報告書(活動記録) 3,588回分の料理教室

「健康栄養セミナー」「男の料理教室」の献立・レシピ

* 補足で栄養士・スタッフに聞き取り

期間：2012年4月～2020年2月

- 用語：献立(メニュー)・・・料理の組み合わせ

レシピ・・・料理の作り方・手順書

★トマト缶を使ったハヤシライス

【材料：4人分】

牛ごま切れ肉	180g
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1個
しめじ(水1パック)	200g
オリーブオイル	大さじ1/2
水	100cc
トマトカット缶	1缶
中濃ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
バター	10g
赤みそ	大さじ1と1/2
ご飯	1.4合分

【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元を切り、ほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉、玉ねぎを加え炒める。肉の色が変わってきたら、しめじを加えてさらに炒め、小麦粉をふり入れ全体にからむようによく混ぜる。
- ③②にトマトカット缶、水、ケチャップ、中濃ソースを加え、混ぜ合わせる。沸騰したら火を弱火にし、みそを溶き入れ、バターを加え5分程煮込む。

デミグラスソースは使わず、身近な調味料で作ります！隠し味の赤味噌がポイント♪



カロリー 398kcal 塩分 1.8g

※トマトカット缶⇒1缶400g(内容総量)

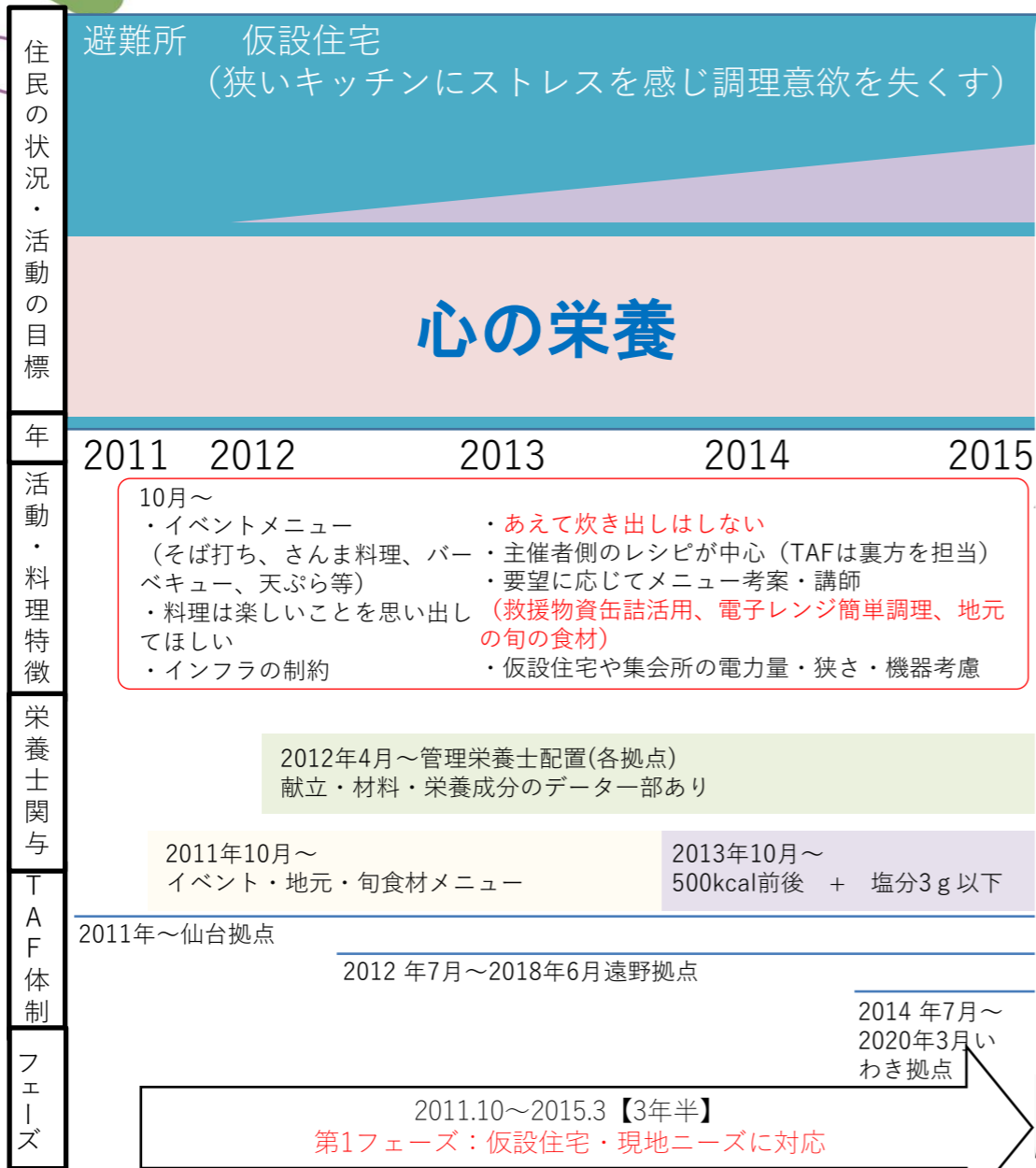
★焼き野菜のさっぱりサラダ

まいたけとパプリカを焼くことで、香りや甘味が増します！



図2 料理教室で使用していたレシピ (2019年12月)

(1) 献立・レシピの変遷



第1フェーズ (2011年10月～2015年3月)

避難所・仮設住宅・現地ニーズに対応

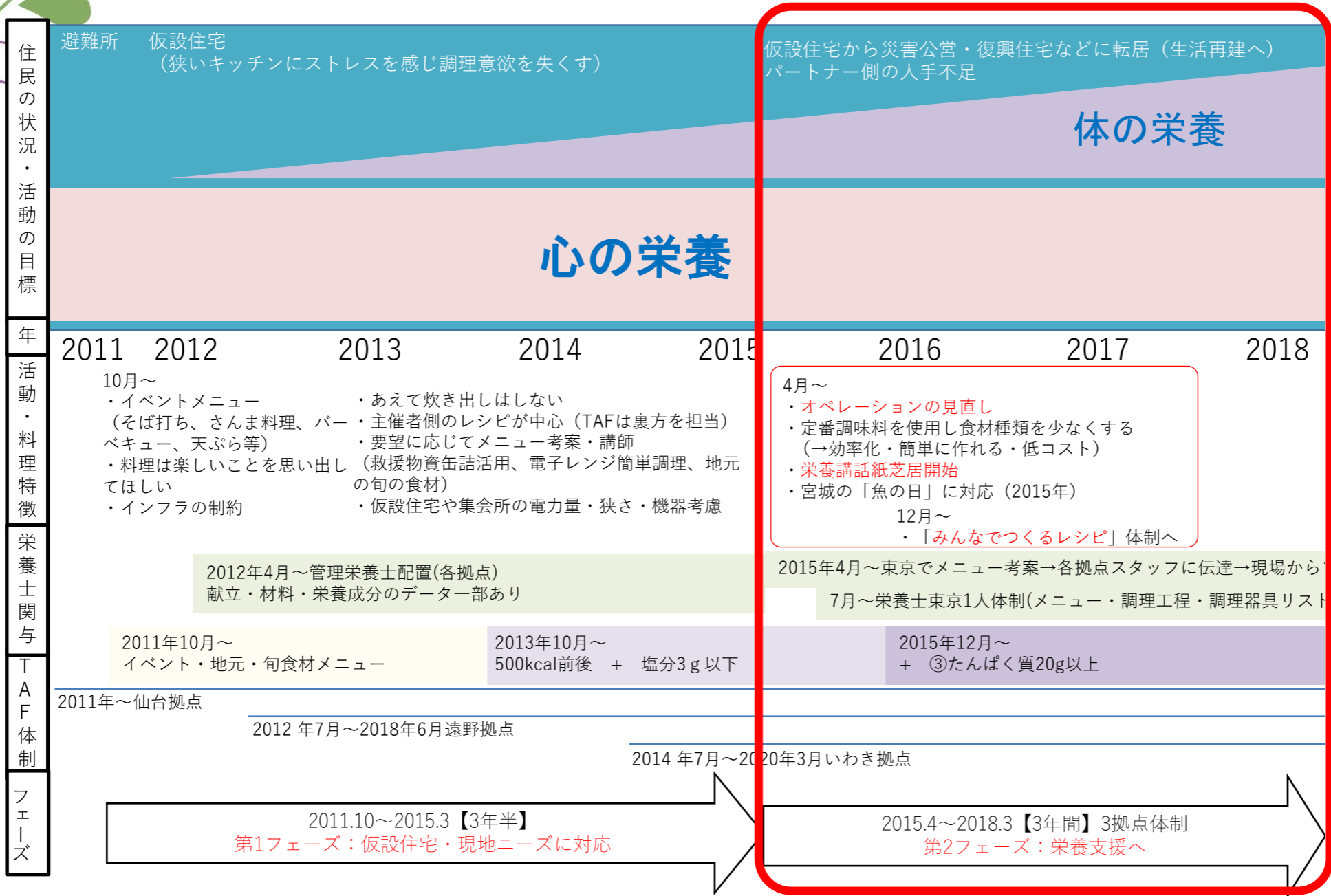
活動の特徴

- 「一緒に作って一緒に食べる活動」
- 住民同士のふれあい
- 新たなコミュニティをつくるきっかけづくり

被災した住民やパートナーの
「心の栄養」

図3 被災地の状況・活動内容・献立(メニュー)の変遷





第2フェーズ
(2015年4月～
2018年3月)

「心の栄養」
+
「体の栄養」追加

栄養支援型
料理教室
に発展

みんなでつくるレシピ

図4 被災地の状況・活動内容・献立(メニュー)の変遷

第3フェーズ(2018年4月～2020年3月)
地域住民・団体が運営しやすい方法

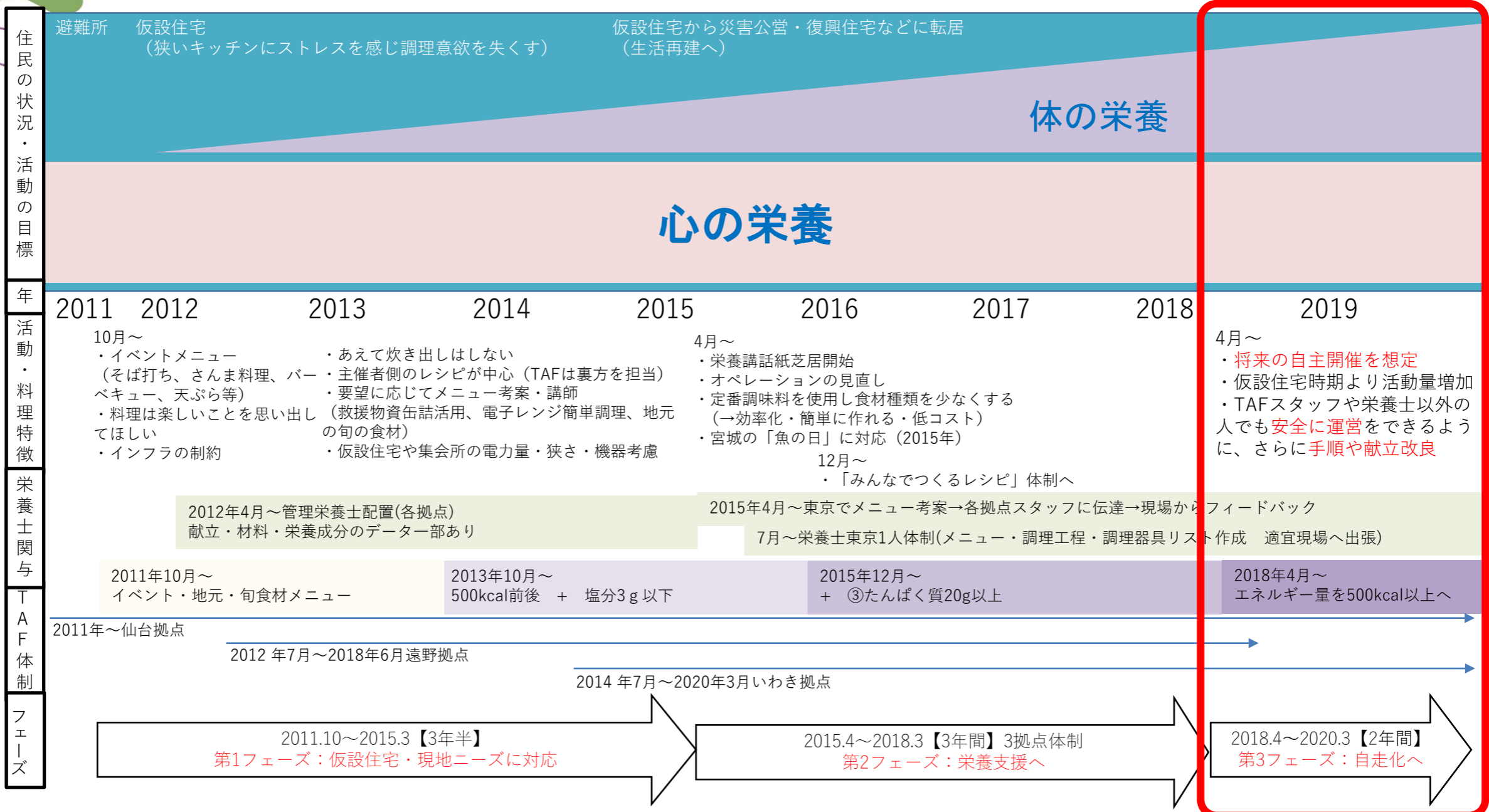


図5 被災地の状況・活動内容・献立(メニュー)の変遷

(2) 献立 (メニュー) の特徴

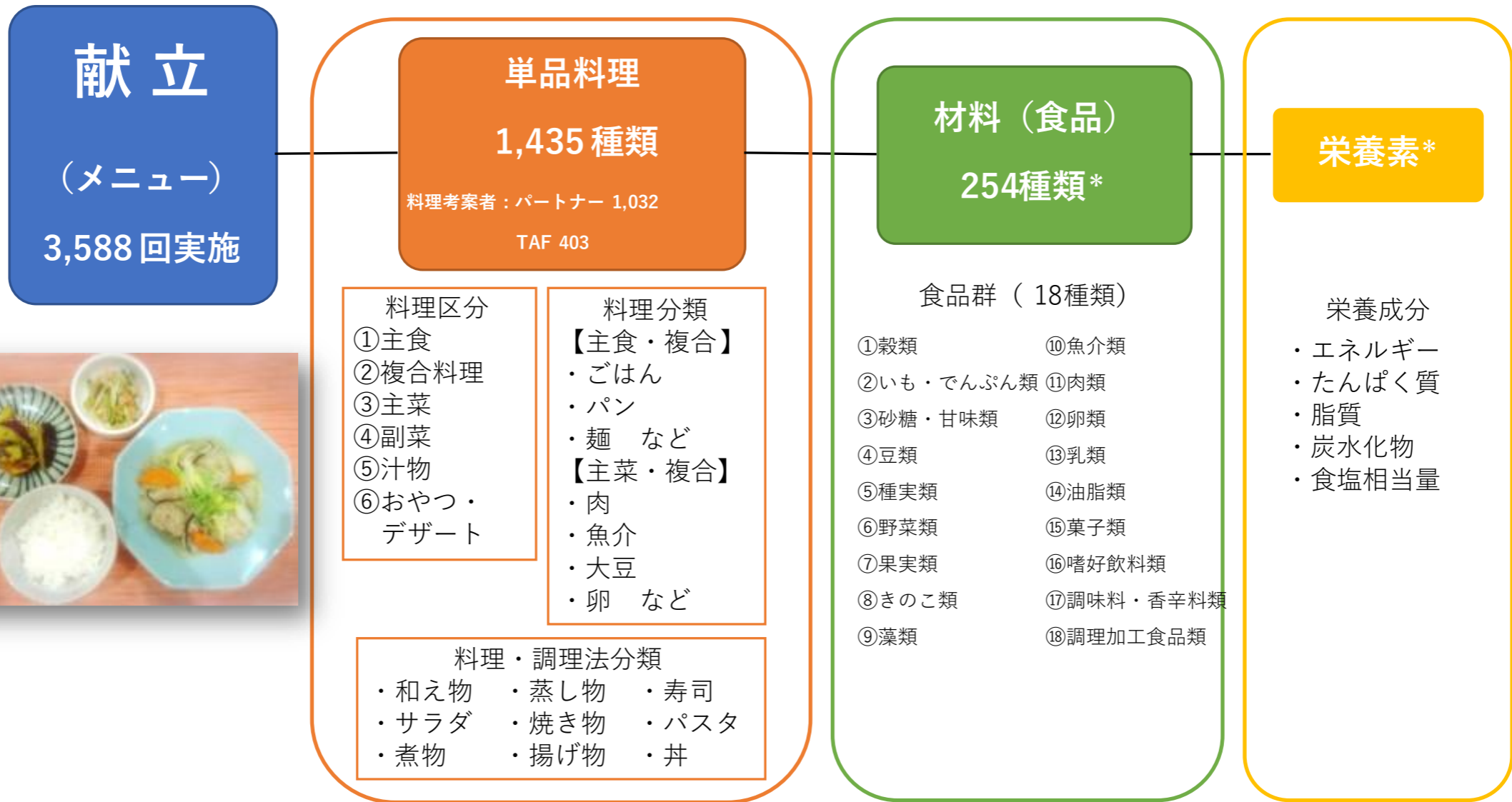


図 6 献立 (メニュー) の構成要素

* 分析対象はTAF考案単品料理403





①TAF考案メニューの割合 2012年度：24.9% 2018年度：98.9%

②単品料理種類数：1,435品 TAF考案(材料・分量のデータあり)：403品

表1 料理教室の実施回数 (年度別・メニュー考案者)

フェーズ	第1フェーズ			第2フェーズ			第3フェーズ		全体
年度	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	
料理教室の実施回数	249	321	447	588	614	598	448	323	3,588
現地パートナー考案メニュー	187	93	130	108	56	43	5	3	625
TAF考案メニュー*	62	228	317	480	558	555	443	320	2,963
TAF考案メニュー料理教室割合(%)	24.9	71.0	70.9	81.6	90.9	92.8	98.9	99.1	82.6

*ごはん以外にTAF考案単品を1品以上実施した料理教室

表2 単品料理種類数 (年度別・メニュー考案者)

フェーズ	第1フェーズ			第2フェーズ			第3フェーズ		全体
年度	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	
単品料理種類数	316	277	364	321	188	133	57	51	1,435
現地パートナー考案	262	188	268	246	120	90	15	14	1,032
TAF考案	54	89	96	75	68	43	42	37	403
TAF考案割合(%)	17.1	32.1	26.4	23.4	36.2	32.3	73.7	72.5	28.1





③TAF献立の基本条件

- ・ **主食とおかず2~3品で1献立セット**
- ・ **材料費 300円 以下**
- ・ **エネルギー 約500kcal**
- ・ **たんぱく質 20g 以上(2017年度以降)**
- ・ **食塩相当量 3g 以下**
- ・ **簡単な調理法**
- ・ **衛生的な手順**

④1食あたりの平均材料費

2017年度	252.8円
2018年度	283.6円
2019年度	289.0円

【参考】東北3県の中学校の給食費

宮城県仙台市	345円 (令和2年)
福島県福島市	310円 (平成26年)
岩手県教育委員会	300円 (令和元年)




災害公営住宅の集会所に設置した調理台



調理実習の様子



TAF考案メニューの例 (写真提供:TAF)



2. 活動評価

- 活動は被災地の状況に応じて変化し、3つのフェーズに分けられた。
- 「心の栄養」 + 「体の栄養」
- TAF考案レシピは、現地パートナーの方針を尊重し、住民からの声を聞き、フィードバックするしくみができた。
- 特徴：経済的、共感性、再現性、無駄がない、栄養的
→ 住民目線のハイブリッド（複合）型 → プロジェクトの魅力のひとつ
- 被災者を直接支援する活動は、最終的に、一般の人たちが安全に運営できる方法、他に応用できる形に発展した。

3. 今後の課題

- 活動の効果や影響について、引き続き分析し発信する。





謝 辞

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」の料理教室に関わられた住民の皆様、現地パートナー・ボランティアの皆様に、心より感謝申し上げます。

また、活動資料・レシピを提供して下さった 公益財団法人味の素ファンデーションの重宗之雄専務理事、事業統括担当の齋藤由里子様、山田幹夫様、井澤敬道様、栄養士の三浦優佳様に御礼申し上げます。

ご清聴、ありがとうございました。

