

演題番号:OR3-02

# 東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の評価2 —食品・栄養面からの分析—（実践報告）

佐藤香菜子<sup>1)</sup> 木下ゆり<sup>2)</sup> 崎坂香屋子<sup>3)</sup> 福田吉治<sup>3)</sup>

1)中京学院大学短期大学部

2)東北生活文化大学短期大学部

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：佐藤香菜子、木下ゆり、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年間を通して、

受託研究：公益財団法人味の素ファンデーション

# 1. 目的

---

2011年の東日本大震災後、公益財団法人味の素ファンデーション（以下TAF）が被災3県（岩手県・宮城県・福島県）で取り組んできた復興応援事業「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」の料理教室の評価を目的に、レシピ（献立）で使用した食品と栄養価について明らかにする。

## 分析対象

- 分析データ
  - ・プロジェクト実施報告書(活動記録) に記録がある**3,588回分**の「健康栄養セミナー」「男の料理教室」で実施したレシピ（献立）
  - ・TAF栄養士作成データ
- 対象期間：2012年4月6日～2020年2月27日（7年11ヶ月間）

# 2. 活動内容

## (1) 単品料理

3,588回の料理教室で実施した単品料理は、**1,435品**だった。そのうち、TAF考案の単品料理は**403品**だった。

## (2) 使用食品（材料）

TAFが考案した単品料理403品で使用した食品（材料）は**254種類**であり、延べ使用回数**62,221回**だった。

## (3) 年度別の食品種類数と延べ使用回数

### 【種類数】

2013、2014年度は152種類と約8年間で、一番多くその後減少した。

### 【延べ使用回数】

2013、2014年度は約5000回だったが、その後増加した。

→**食品の種類を減らし、同じ食品を繰り返し使用するように変化した。**

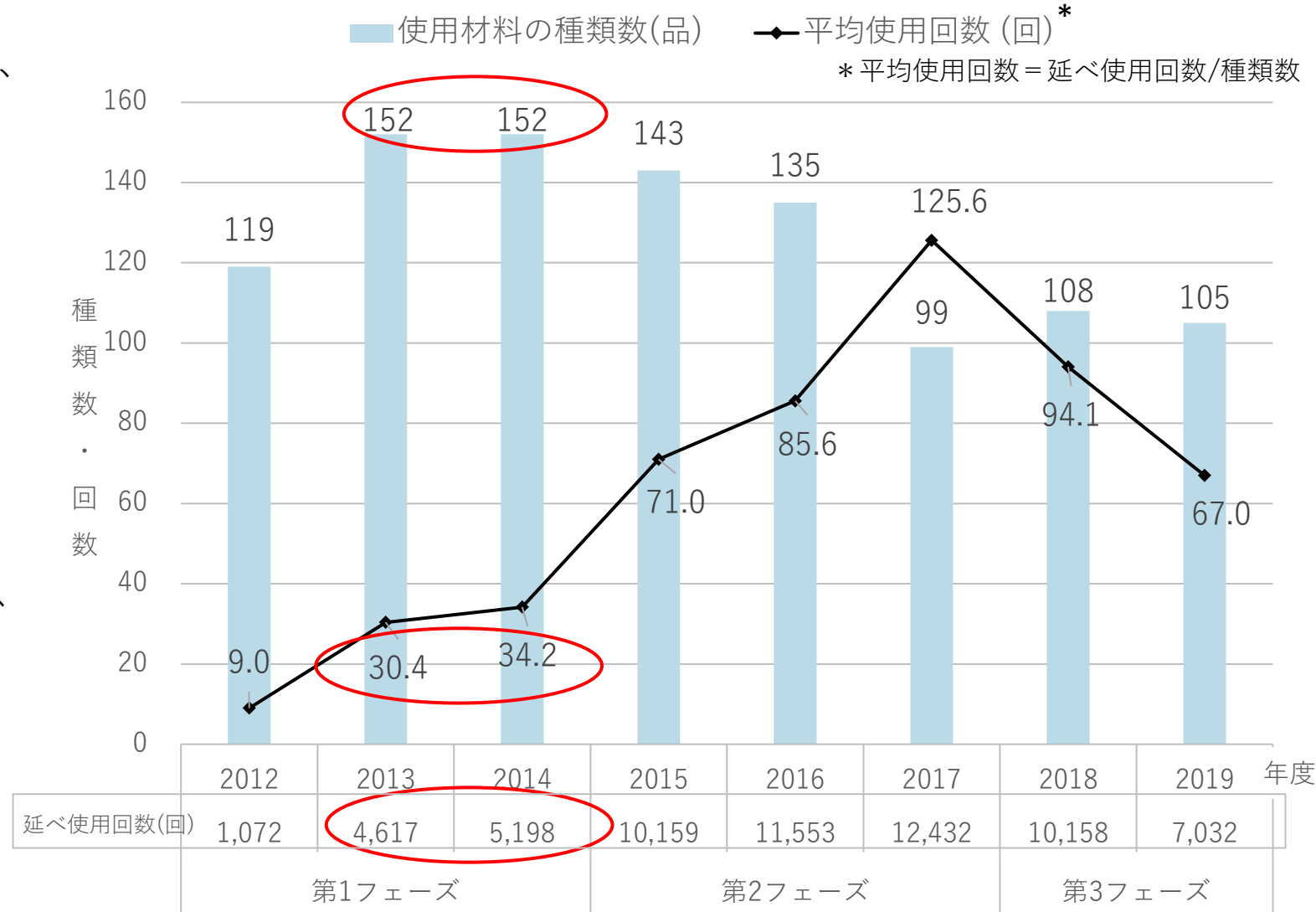


図1 年度別の食品種類数と平均使用回数

## (4) 使用回数が多い食品

延べ使用回数62,221回の食品（材料）を食品成分表に倣って18群に分類し、集計を行った。

表1 食品群別使用食品種類数と延べ使用回数

食品群	種類数	延べ 使用回数	1食品 平均使用回数*	食品群	種類数	延べ 使用回数	1食品 平均使用回数
野菜類	60	17,150	286	きのこ類	8	2,089	261
調味料及び香辛料類	33	15,830	480	乳類	8	1,316	165
魚介類	33	2,480	75	菓子類	8	49	6
穀類	17	3,538	208	調理済み流通食品	7	148	21
果実類	14	721	52	油脂類	5	4,129	826
豆類	12	1,785	149	し好飲料類	5	2,385	477
藻類	11	1,871	170	種実類	3	1,660	553
いも及びでん粉類	9	2,207	245	砂糖及び甘味類	3	1,415	472
肉類	8	2,559	320	卵類	1	740	740
				その他	9	149	17

● 食品種類数が多かった食品群  
「野菜類」  
「調味料及び香辛料類」  
「魚介類」

● 延べ使用回数が多い食品群  
「野菜類」  
「調味料及び香辛料類」

● 1食品の平均使用回数が多い食品群  
「調味料及び香辛料類」  
「油脂類」  
「し好飲料類」  
「種実類」  
「砂糖及び甘味類」  
「卵類」

\* 1食品平均使用回数 = 延べ使用回数 / 種類数

## 食品群別 使用回数が多い食品

### 【野菜類】

種類数：60種類

延べ使用回数：17,150回

	食品(材料)	延べ 使用回数
1	生姜	1,500
2	人参	1,429
3	玉ねぎ	1,040
4	長ねぎ	930
5	小ねぎ	734
6	大根	644
7	大葉	599
8	ピーマン	590
9	キャベツ	527
10	にんにく	507

### 【魚介類】

種類数：33種類

延べ使用回数：2,480回

	食品(材料)	延べ 使用回数
1	ツナ缶	400
2	桜えび	313
3	鮭	203
4	かに風味かまぼこ	200
5	かつお節	174
6	はんぺん	141
7	たら	130
8	しらす	118
9	さば缶詰(水煮・味噌煮)	114
10	ちりめんじゃこ	106

- 野菜類では生姜やネギ類、大葉、にんにくなど香味野菜が多い。減塩でもおいしく食べてもらえるように工夫している。
- 一般家庭で常備している食品を多く、繰り返し使用している。
- 魚介類は、生ものはあまり使用せず、缶詰や乾物、加工食品が多かった。

#### 生魚をあまり使用しない理由

- 食中毒防止
- 料理に慣れない一人暮らしの人でも保存や管理がしやすい食材を選択

## 【肉類】

種類数：8種類

延べ使用回数：2,559回

	食品(材料)	延べ 使用回数
1	鶏肉(もも、むね、ささみ、手羽)	675
2	ひき肉(合いびき、豚、鶏)	642
3	豚肉	547
4	ハム	311
5	ベーコン	228

## 【豆類】

種類数：12種類

延べ使用回数：1,785回

	食品(材料)	延べ 使用回数
1	油揚げ	569
2	豆腐(木綿・絹ごし)	531
3	厚揚げ	237
4	味付けいなりあげ	92
5	高野豆腐	89

## 【卵類】

種類数：1種類

延べ使用回数：740回

	食品(材料)	延べ 使用回数
1	鶏卵	740

## 【藻類】

種類数：11種類

延べ使用回数：1,871回

	食品(材料)	延べ 使用回数
1	わかめ(生、乾)	485
2	ひじき(乾)	376
3	昆布	339
4	焼きのり	251
5	塩昆布	137

## 【調味料及び香辛料類】

種類数：33種類

延べ使用回数：15,830回

	食品(材料)	延べ 使用回数
1	めんつゆ	2,400
2	しょうゆ	1,925
3	酢	1,333
4	こしょう	1,324
5	塩	1,290

- 調味料類では、めんつゆが1位だったが、その他は、家庭で常備している調味料が上位を占めていた。味の素製品のうま味調味料やほんだしなどは上位5食品に入っていない。
- 安価で手に入りやすい食品が多い。
- 乾物など、保存性の高い食品が多い。

## (5) 栄養価

403種類のTAF考案の単品料理で構成された142献立について栄養価を分析した。

- 2項目** 107献立  
2012年4月～2017年3月
- 5項目** 35献立  
2017年4月～2020年2月

- < TAF献立の基本条件 >  
主食とおかず2～3品で1献立セット
- ①エネルギー 約500kcal
  - ②たんぱく質 20g以上(2017年度以降)
  - ③食塩相当量 3g以下
  - ④材料費 300円以下
  - ⑤簡単な調理法
  - ⑥衛生的な手順

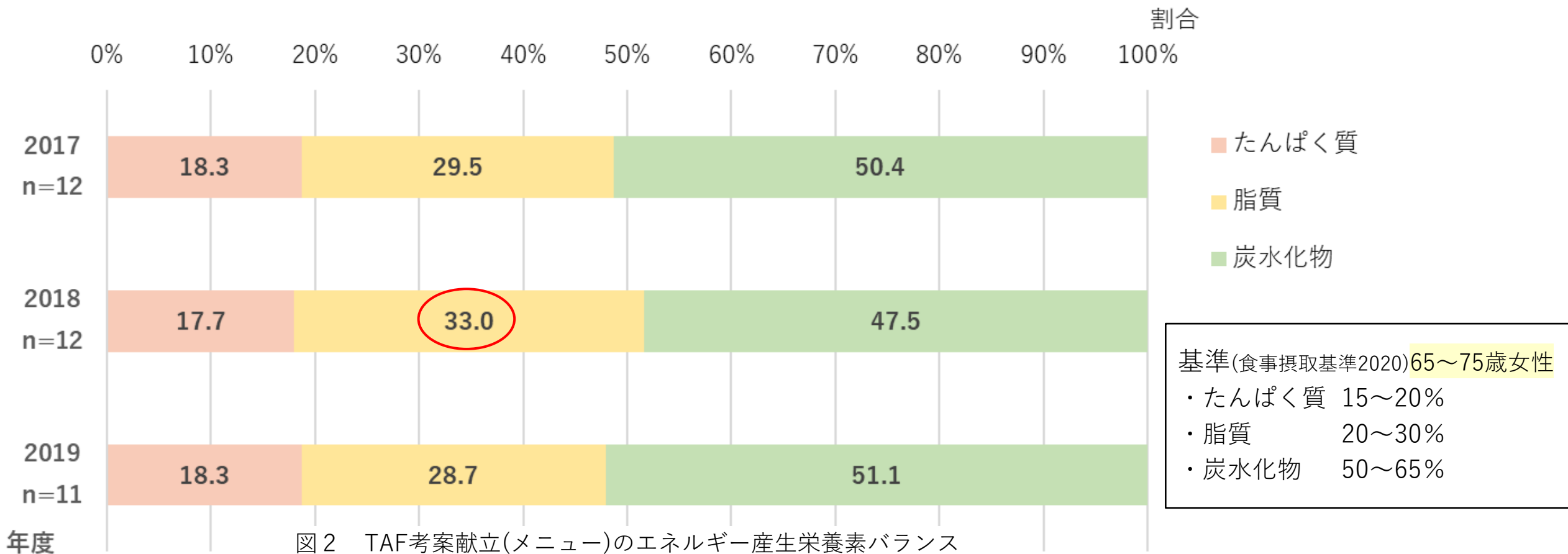
表2 年度別のTAF考案献立数と栄養成分値

年度	献立数 n=142	エネルギー kcal		たんぱく質 g		脂質 g		炭水化物 g		食塩相当量 g	
		平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD	平均	SD
2012	8	557	74	—	—	—	—	—	—	2.9	0.6
2013	35	513	98	—	—	—	—	—	—	2.3	0.7
2014	27	514	70	—	—	—	—	—	—	2.5	0.6
2015	19	488	42	—	—	—	—	—	—	2.7	0.3
2016	18	487	40	—	—	—	—	—	—	2.7	0.2
2017	12	486	39	22.3	2.5	15.9	3.8	61.3	6.2	2.6	0.4
2018	12	515	28	22.8	3.7	18.9	3.0	61.2	8.9	2.8	0.3
2019	11	522	33	24.0	3.6	16.7	2.7	66.7	11.2	2.7	0.4
全体平均		510	68	23.0	3.4	17.2	3.5	63.1	9.3	2.6	0.5

➤ TAF献立の基本条件であるエネルギー約500kcal、たんぱく質20g以上、食塩相当量3g以下を満たしていた。



2017年度～2019年度の35献立について、エネルギー産生栄養バランスによる評価した。



### 2017年度は脂質の割合が33.0%と高かった理由

- 参加者(高齢女性が多い)が食べきれないように、ごはんの量を少なくし、主菜のたんぱく質を優先的に食べてもらう方針だった。
- 減塩料理や食べ慣れない野菜を美味しくするための隠し味として脂質の多い食材(ベーコン、マヨネーズ、ごま油)を追加するなどの工夫のためだった。

## 【活動評価】

- 食品（材料）を選択する際、種類数を抑え同じ食品を繰り返し使用することにより、材料の無駄を省き、食材費が抑え、効率的な献立とオペレーションを実現していた。
- 使用していた食品は、乾物や缶詰など保存がきき傷みにくい食品や、一般家庭で常備するなじみのある食品、安価で手に入りやすい食品を繰り返し使用していた。  
→台所が狭い仮設住宅や災害公営住宅などでも、場所を取らないための工夫。
- TAFが目標とするエネルギー約500kcal、タンパク質20g以上、食塩相当量3.0g以下の基準を満たし、バランスの取れた献立だった。
- 使用食品や栄養面から料理教室運営の効率化や参加者のニーズに合わせた献立だった。

## 【今後の課題】

- 被災地でのアウトリーチ型料理教室に適した献立や材料、調理手順についてさらに分析を進め、他の活動に応用していく。

# 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。