

# 東日本大震災後の 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト (アウトリーチ型料理教室)」の 第三者評価

東北生活文化大学短期大学部 木下 ゆり



1

2022年度 第34回 福島県栄養士会 栄養研究発表会  
COI開示

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。

受託研究：公益財団法人 味の素ファンデーション

2

## 1. 目的

- 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」アウトリーチ型の料理教室
- 2011年東日本大震災後の復興応援事業
- 公益財団法人味の素ファンデーション（以下、TAF）
- 被災3県のパートナー団体（自治体 社協 栄養士会 等）



- 2019年～2021年に帝京大学が評価
- 2021年10月からステークホルダー（料理教室参加者、パートナー団体、ドナー）を対象に報告会を開催



活動場所（51市町村）  
3,711回 のべ54,434人参加

3

## 2. 方法

### (1) 評価調査の枠組み【表1】

### (2) 期間

2020年1月～2020年9月

### (3) 調査対象

料理教室参加者（住民）  
パートナー団体  
TAFスタッフ

### (4) 調査方法

質問紙調査  
インタビュー調査  
既存資料分析  
(活動記録 レシピ 教材 感想)

表 1 評価調査の枠組み

評価の視点	評価項目	調査方法	
計画の妥当性	組織方針との整合性	・プロジェクトは組織(TAF)としての方針(ミッション、ビジョン、バリュー)に合致したものであったか	既存資料レビュー
	ニーズとの整合性	・プロジェクトは対象地域や利益者のニーズに合致したものであったか	インタビュー 質問票調査
結果の有効性	プロジェクト目標の達成度	・利益者の食・栄養にかかる意識・行動変容面での変化はどのようなものか ・プロジェクトは、対象地域のコミュニティ再生面でどのように貢献したか	既存資料レビュー インタビュー調査 質問票調査 メニュー・レシピ分析
	その他の影響	・プロジェクト計画時には想定していなかった波及効果の発現はあったか ・対象地域や利益者に与えた負の影響はあったか	
	比較優位性からの妥当性	・プロジェクトを通じた支援内容は、食・栄養分野で活動する他組織と比べて、どのような比較優位性があったか	
	結果の持続性	・健康・栄養セミナー自主開催の進捗状況を鑑みて、今後の活動持続性の見込みはどうか ・自主開催にあたってどのような課題があるか、また、実施関係者は、TAFにどのような支援を期待しているか	
プロセスの適切性	効果発現にかかる要因	・プロジェクト目標の達成に影響を与えた貢献要因はあったか ・阻害要因はあったか	既存資料レビュー インタビュー調査 質問票調査 メニュー・レシピ分析
	ニーズへの対応	・災害発生から復興に向けた段階において変化する対象地域・利益者のニーズにどのように対応したか ・対象地域における支援面で特に工夫した点はあるか	

4

### 3. 結果 ①料理教室参加者アンケート調査

#### 【調査の概要】

実施期間：2020年1月～2月  
 対象者：料理教室参加者 271名  
 実施場所：3県16市町 料理教室会場 17ヶ所

岩手県	山田町	5.9%
	大船渡市	6.6%
	陸前高田市小友	9.6%
	陸前高田市矢作	3.3%
	滝沢市	2.6%
宮城県	気仙沼市	5.2%
	東松島市	11.4%
	名取市	5.9%
	亘理町	8.8%
福島県	白河市	6.6%
	楡葉町	6.6%
	広野町	4.4%
	いわき市	2.9%
	会津若松市	4.8%
	郡山市	4.8%
	本宮市	3.7%
	三春町	7.0%

#### 【対象者の基本属性】

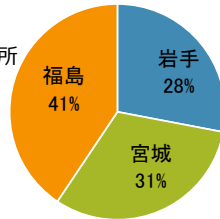


図1 地域

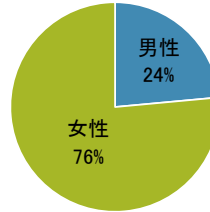


図2 性別

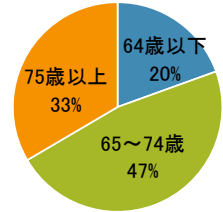


図3 年齢区分

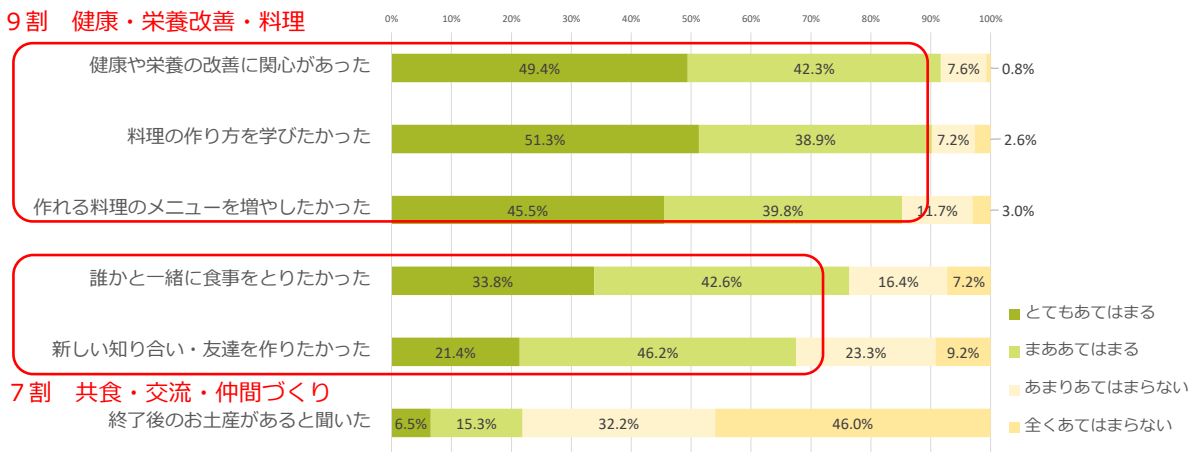
地域別の年齢区分割合

年齢区分	岩手		宮城		福島	
	n=76	%	n=85	%	n=110	%
64歳以下	9	11.8	11	12.9	33	30.0
65～74歳	27	35.5	45	52.9	56	50.9
75歳以上	40	52.6	29	34.1	21	19.1

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子）2021年7月 5

図4 料理教室への参加のきっかけ

#### 9割 健康・栄養改善・料理



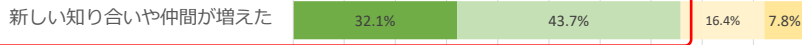
#### 7割 共食・交流・仲間づくり

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子）2021年7月 6

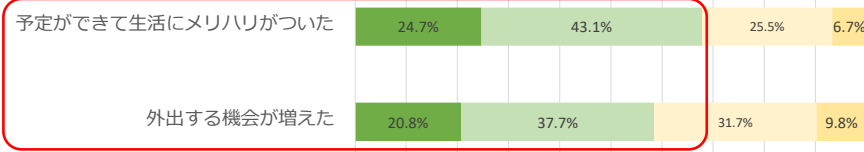
## 「地域コミュニティ」観点でのアウトカム)

図5 料理教室への参加による変化 (生活面)

7割 交流・居場所・安心



6割 閉じこもり・フレイル予防



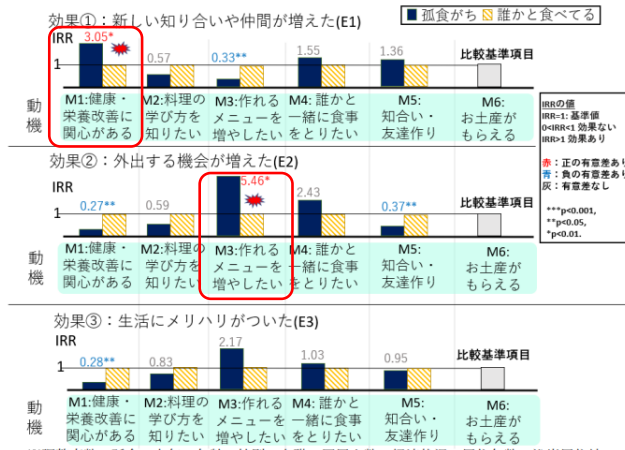
自分自身も料理教室の運営に携わるようになった



出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム (研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子) 2021年7月 7

図6 孤食がちな参加者の参加動機と実感した効果

「誰かと食べてる」の回答者を基準1とした時、動機ごとの孤食者が実感した効果が何倍か検証した

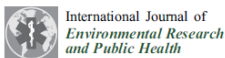


\* 動機：健康改善  
効果：新しい知り合い・仲間ができた 約3倍

\* 動機：作れるメニューを増やしたい  
効果：外出機会が増えた 約5倍

料理教室を介した長期的支援は、食・栄養関連を動機とした参加であっても、社会的つながりや外出機会の増加といった、孤食がちな参加者の、今後の社会的孤立の予防に役立つような効果が期待できる可能性が高いことがわかりました。

※調整変数：孤食の有無、年齢、性別、有職、同居人数、経済状況、居住年数、沿岸居住地、被災の規模、被災の種類、自炊の有無、主観的健康観、ストレス (K6≥13)、過去の参加回数



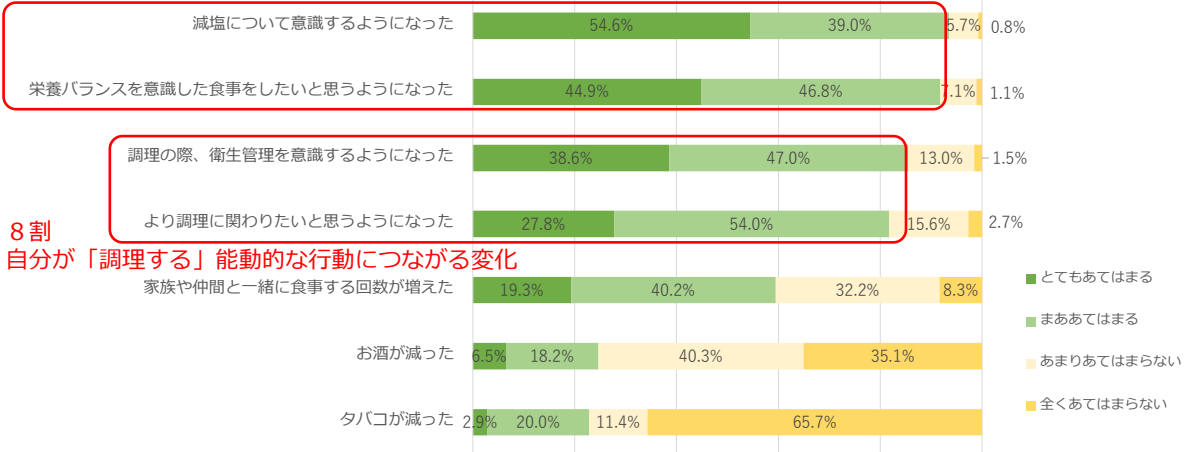
Tashiro A., Sakisaka k., Kinoshita Y., Sato K., Hamanaka, S., Fukuda Y. (2020) "Motivation for and Effect of Cooking Class Participation: A Cross-Sectional Study Following the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami" Int. J. Environ. Res. Public Health 17(21): 7869. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217869>

## 「食と栄養」観点でのアウトカム

図7 料理教室への参加による変化（栄養面・食生活）

9割

自分の「健康」に対する意識の変化



出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学専攻 崎坂香屋子）2021年7月 9

## 3. 結果② パートナー団体担当者への質問紙調査

自由記述 回答者: 46団体 157名（行政22名 社協 63名 民間/NPO 65名 自治会7名）

図8 本プロジェクトを受け入れた/継続した理由

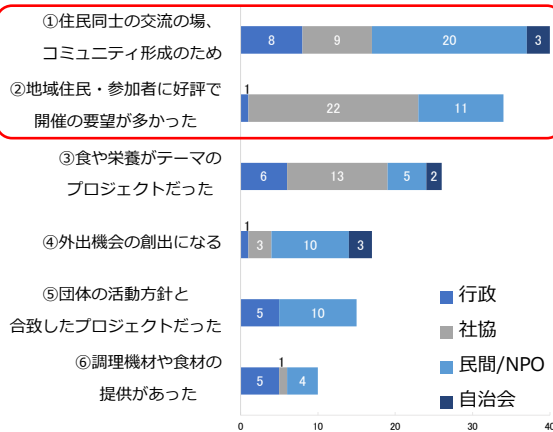
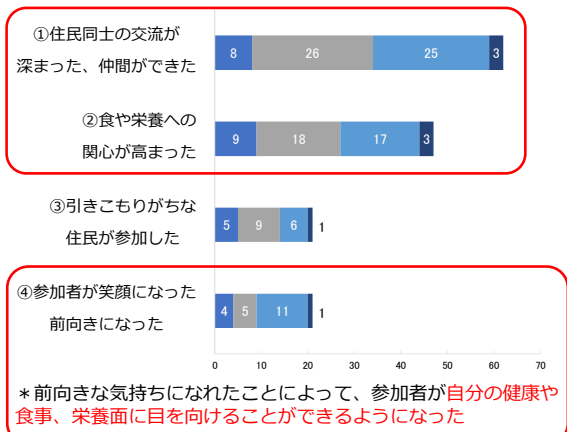


図9 プロジェクトを受け入れてよかった点



出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学専攻 崎坂香屋子）2021年7月 10

### 3. 結果③ パートナー団体担当者へのインタビュー調査

- **こっちに寄り添ってくれたのはありがたかった**です。最初は、味の素さんが栄養とか言いだしたんで「いやいや、**栄養つつ問題じゃねえし**」と言いました。そっちのやりたい気持ちは分かるけど、**まず私たちが今、望んでるものは、**栄養ではないのだ**と。**
- 復興公営住宅に移ることは**コミュニティづくりを1からやり直す**ってことなんです。顔合わせる機会が多くないと信頼関係は生まれません。**料理教室って本当にみんな楽しみにしていました。**
- 同じものを食べる喜びってというのがあったと思うんです。すごく**会話も弾みますし、その空間、一緒にいる**ってということが、**居心地が良かった**と思えるんです。
- 薄味なんだけど**ちゃんと味がすん**の。おいしいねって食べれる。これしか使わなくてもこれだけの味が出せるんだっていうことに気が付くし、自分が濃かったっていうの気付くじゃん。みんなでああでもねえ、こうでもねえって食べる。**楽しいよ。**

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子）2021年7月 11

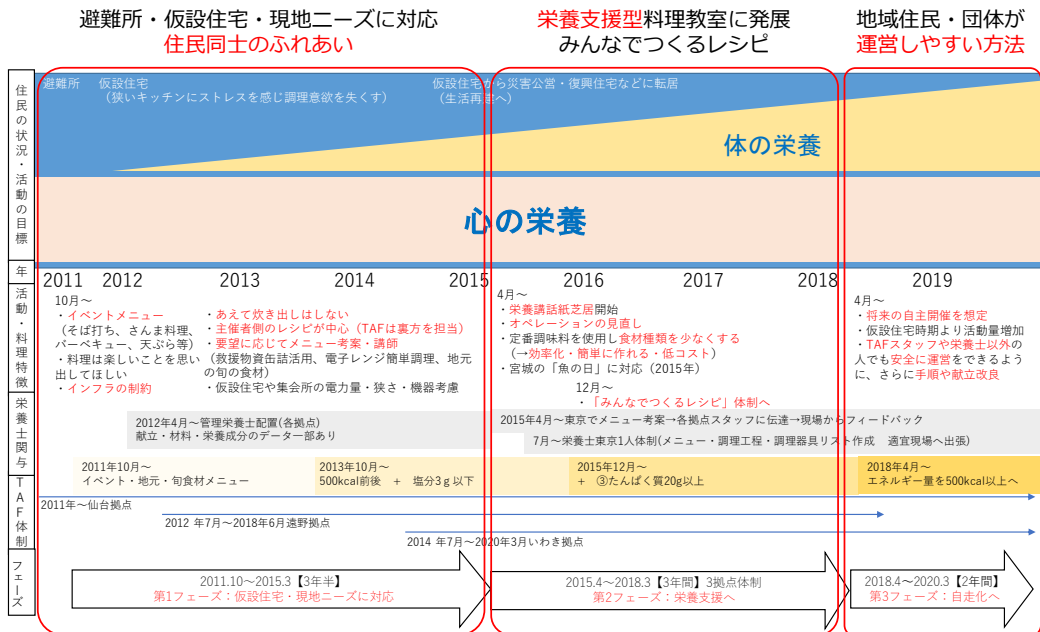


図10 被災地の状況・活動内容・献立（メニュー）の変遷

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子）2021年7月

## 【TAF考案メニューの基本条件】

- ①主食とおかず2～3品で1献立セット
- ②材料費 **300円 以下**(2017.12～)
- ③エネルギー量 **約500kcal**(2013.10～)
- ④たんぱく質 **20g 以上**(2015.12～)
- ⑤食塩相当量 **3g 以下**(2013.10～)  
→平均2.54±0.50g
- ⑥**簡単な調理法**
- ⑦**衛生的な手順**



復興公営住宅の集会所に設置した調理台



## TAF考案メニュー例

- ・彩り散らし寿司
- ・わかめとささみのわさび和え
- ・とろろ昆布のすまし汁

## 使用回数が最も多かった食品

食品群	食品名	回数
穀類	米	2,920
豆類	油揚げ	569
野菜類	しょうが	1,500
海藻類	わかめ	485
魚介類	ツナ缶	400
肉類	鶏肉	675
調味料	めんつゆ	2,400



## TAF考案メニューのレシピ

総単品料理数：1,435品  
**TAF考案単品料理数：403品**  
 (使用食品数：254種類)  
 (のべ使用回数：62,221回)

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子）2021年7月 13

## 4. 結 論

- 本プロジェクトは、破壊された地域コミュニティや人々の繋がりを復活するための「**人々のところと身体を元気にする**」画期的な介入モデルであった。
- 本プロジェクトの経験は災害大国である日本において、平時からの地域の繋がりがや地域防災体制を強める意識と実践の向上の面からも、今後も役立つ東日本大震災の知見である。
- 介入モデルの構成要素
  - 1) 多様な地元機関との**連携**
  - 2) **アウトリーチ**（住民のところへ出向く）
  - 3) **持続性**
  - 4) **食を手段としたコミュニケーションの促進**
  - 5) 徹底した**受益者目線**コンテンツ

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子）2021年7月 14