

被災地で始めた「いっしょに作っていっしょに食べる」料理教室の変遷と特徴

○木下ゆり¹⁾ 佐藤香菜子²⁾ 黒田藍³⁾ 石井なつみ⁴⁾ 伊東尚美⁵⁾ 益田裕司¹⁾ 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 4)医療法人かしの木内科クリニック
5)福島県立医科大学医学部

1. 目的

- 東日本大震災後に東北3県（岩手、宮城、福島）で、被災者の食生活・栄養状態の改善とコミュニティの再生・活性化を目的とした「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」が実施された（図1）。
- テーマ：「いっしょに作っていっしょに食べる」（図3）
- 実施者：味の素グループ、公益財団法人味の素ファンデーション（TAF）、235の現地パートナー団体
- 本研究の目的は、料理教室の活動の特徴を明らかにすることである。

2. 方法

TAFによる8年半の活動記録（日報）から、献立・料理・テーマを集計した。

3. 結果

- 献立記録から3,588回の料理教室で実施した単品料理は1,435品（主食159、複合料理122、主菜367、副菜426、汁物215、デザート146）だった。
- 主食・複合料理の内訳は、ごはん80.1%、麺11.4%、パン4.3%だった。
- 主菜・複合料理の内訳は、肉料理42.1%、魚介料理30.5%で、複合料理で多かったのは寿司20.5%、丼13.1%だった（図2）。
- 被災地の状況に応じて活動は変化し3つのフェーズに分けられた（表1）。
- 献立のテーマは、国内外で過剰と不足を指摘されている栄養課題、ライフイベント・スタイル（被災、転居、独居、閉じこもり）にまつわる栄養課題、QOL向上（季節、地域、文化）に分類された（表2）。

表1. 被災地の状況に応じて変化した活動の特徴と3つのフェーズ（段階）

第1フェーズ 2011.10-2015.3	第2フェーズ 2015.4-2018.3	第3フェーズ 2018.4-2020.3
インフラが戻っていない、仮設住宅で料理意欲や食欲が低下、住民同士がふれあう機会をつくる、あえて炊き出しをしない	災害公営住宅に入居、自治体・社協等は人手不足、味の素グループは3拠点体制にして活動回数増加、栄養講話紙芝居開始	将来的にパートナー団体が自主開催できるようにノウハウをパッケージ化、人材育成、自立化に向けた体制づくり
「心の栄養」のための料理教室	「心の栄養」+「体の栄養」栄養支援型料理教室に変化	地域住民・団体が運営しやすい料理教室に変化

表2. 2019年の年間テーマ（2016～2019年のテーマはほぼ同様）

- 1月 栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体を維持しよう
- 2月 1日あたり350g以上の野菜を摂ろう
- 3月 「美味しく減塩」を習慣にしよう
- 4月 カルシウムをこまめにとって骨を丈夫にしよう
- 5月 旬の食材を食べて健康づくりに役立てよう
- 6月 たんぱく質をバランス良くとって、筋力アップに役立てよう
- 7月 栄養バランス良く食べて、夏バテしない体をつくろう
- 8月 食事や生活習慣を見直し、暑さに負けない体をつくろう
- 9月 適塩を知り、美味しく減塩する工夫をしよう
- 10月 腸内環境を整えよう
- 11月 和食文化の魅力を再認識しよう
- 12月 免疫力を高めて風邪に負けないからだをつくろう



図2. テーマに合わせたメニュー例
・ 散らし寿司
・ わかめとささみのわさび和え
・ とうろ昆布のすまし汁



図1. 活動場所 51市町村 (3,771回実施 54,434人参加)



図3. 料理教室の様子

4. 結論

料理の特徴は主食の8割は米、主菜の4割は肉料理、複合料理の2割は寿司だった。震災から間もない時期の活動では「心の栄養」とQOL向上が優先された。4年目以降は栄養支援型の活動に変化していった。