

# 行動変容のため楽しさ・再現性にこだわった レシピ集の特徴と波及

～東北復興応援「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」(第2報)～

○三浦優佳<sup>1)</sup> 齋藤由里子<sup>1)</sup> 山田幹夫<sup>1)</sup> 久地井寿哉<sup>2)</sup> 石井なつみ<sup>2)3)</sup>

佐藤香菜子<sup>2)4)</sup> 木下ゆり<sup>2)5)</sup> 黒田藍<sup>2)6)</sup> 福田吉治<sup>2)6)</sup>

1)公益財団法人 味の素ファンデーション(TAF)

2)ふれあいの赤いエプロンプロジェクト評価チーム

3)かしの木内科クリニック

4)中京学院大学短期大学部

5)東北生活文化大学短期大学部

6)帝京大学大学院公衆衛生学研究科

演題に関連し、開示すべきCOI関係にある企業は以下の通りです。

木下ゆり・福田吉治 過去1年間を通じて

<委託研究> 公益財団法人味の素ファンデーション



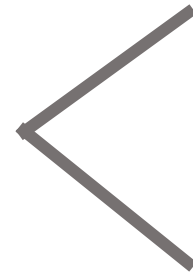
# 実践内容：被災地の現状と支援ニーズ

## 地域コミュニティがバラバラ 安心して集まれる場が必要



### 仮設住宅での食・栄養課題

- 栄養バランスの偏り
- 塩分過多
- 活動量低下に伴う肥満
- アルコール摂取量の増加



ほんのひと時でも  
食を通して楽しい時間を  
過ごして頂けるような工夫

### 支援ニーズ

## 1. 体の栄養の前に、まず心の栄養

# 実践内容： 被災地の現状と支援ニーズ

## 2. 避難生活下で再現性の高いレシピ(生活状況に配慮)

- (1) 使用食材・調味料を減らし、簡便に
- (2) 限られたスペース・調理器具で、ガスや水を節約して作れる
- (3) 手に入りやすく、なじみある食材・調味料を使う
- (4) 調理しやすい、扱いやすい、傷みにくい、低コストな食品を使用
- (5) 食べきれぬ量で栄養バランス良く、食材の無駄を減らす

## 3. 栄養改善

エネルギー量、塩分量、  
栄養バランスに配慮したレシピ提案



主食とおかず2~3品で1献立セット

# 実践内容:「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」とは

公益財団法人 味の素ファンデーション(The Ajinomoto Foundation:TAF)が、東日本大震災後、東北3県で実施した復興応援事業

(2011年10月～2017年3月は味の素グループで実施。2017年4月に財団を立ち上げ事業継承)

事業目的	①被災者の食生活と栄養状態の改善 ②地域コミュニティの再生・活性化への貢献を通じた復興応援
事業内容	各地域のパートナー団体と連携したアウトリーチ型「料理教室」
テーマ	いっしょに作って、いっしょに食べよう

<活動実績>

開催回数:延3,771回 / 参加者数:延54,434名

# 実践内容:「ありがとうレシピ集」の開発

## 制作目的

# 支援ツールとしてまとめた (ノウハウ集)

これがあれば  
料理教室が継続できる!



## レシピの特徴

- (1)料理教室で提案した403品のうち109品(36献立)季節ごとのレシピ
- (2)料理教室運営手順
- (3)安全・衛生面の注意点等

**3月メニュー**

エネルギー 443kcal  
塩分 たんぱく質 2.7g / 26.4g  
1食当たりの食費 267円

**1 彩りちらし寿司**

酢飯に甘しょうを使ったちらし寿司! さんまの潮漬けを特製調味料に、えびや菜の花、鰯糸卵の彩りで、春らしい盛りつけに。

材料 (4人分) 献立消費量は91kcal

さんま潮漬け	1缶(100g)
潮しえび	12尾(100g)
甘しょうが	40g
甘しょうが(お好み)	お好み
酒粕	2割分
ごま油	小さじ2
菜の花	6束(50g)
ゆで卵(ゆで卵)	大さじ1
水	大さじ1
うま味調味料	3振り
酢	大さじ1
すりごま	小さじ2
ご飯(のために炊く)	米1.3合分

1 菜の花は3cm長さに切り、ゆでて水気をきり①を絡める。  
2 甘しょうがは千切りにし、甘しょうがの汁に蒸しえびをつける。  
3 さんまは一口大に切る。  
4 酒粕に、①で菜の花に絡めた②の残り汁を加え混ぜる(菜の花は④から取り出しておく)。フライパンにごま油を熱し、酒粕を流し入れ、薄く広げて焼く。裏返し両面を焼く。千切りにして鰯糸卵を作る。  
5 甘しょうがのつけ汁(大さじ2)、酢、うま味調味料を混ぜ合わせ、ご飯に回しかけながら、しゃもじで切るように混ぜる。  
6 千切りにした甘しょうが、白ごまを加えて混ぜ、器に盛りつけ、鰯糸卵、えび、菜の花、さんまを彩りよくのせる。

エネルギー 341kcal  
塩分 1.2g

**7月メニュー**

エネルギー 498kcal  
塩分 たんぱく質 1.6g / 21.3g  
1食当たりの食費 237円

**1 夏野菜のミートソーススパゲッティ**

スパゲッティはゆでず、フライパンひとつでできます! お好みでチーズや風こしょうをかけて!

材料 (4人分) 献立消費量は103kcal

豚ひき肉	180g	④ ケチャップ	大さじ3
オリーブオイル	1缶(100g)	しょうゆ	小さじ1
ナス	6本(60g)	コンソメ顆粒	小さじ1
おろしニンニク	小さじ1	オリーブオイル	大さじ1/2
水	600ml	スパゲッティ	200g
カットトマト	1缶(200g)		

※スパゲッティは1.6mm 7分ゆで使用

1 ナスは一口大のくし切り、オクラは3cmの斜め切りにする。  
2 フライパンにオリーブオイルとナスを入れ、焼き色がつく程度まで炒めたら、おろしニンニク、ひき肉を加えてさらに1分炒め、炒めたらおろしニンニク、カットトマト、④の調味料を加えて全体に絡め、火を止める。  
3 2のフライパンの脂をキッチンペーパーでふき取り、水を入れ沸騰させ、半分に折ったスパゲッティを入れ表示の時間通りにゆでる(くっつかないように、時々茶杓で混ぜる)。  
4 オクラを加えてさらに1分炒め、炒めたらおろしニンニク、カットトマト、④の調味料を加えて全体に絡め、火を止める。

エネルギー 344kcal  
塩分 1.0g

**わかめと鶏ささみのわさび和え**

食感のいいおもしろいわかめと鶏ささみを、めんつゆとわさびで和えていただきます。

材料 (4人分) 献立消費量は91kcal

生わかめ(ポイル済み)	100g
鶏ささみ	3本(150g)
水	700ml
めんつゆ	大さじ1
すりごま	小さじ2
わさび	大さじ1
おろしニンニク(お好み)	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
ご飯	大さじ1

1 鍋に水、酒を加えて火にかけ、沸騰したらささみを入れ弱火で3分ゆでる。火を止め、さらに5分ほど余熱で火を落とす。鍋から取り出し粗熱がとれたら、食べやすい大きさに切る(★アツクがたら取りのぞく、ゆで汁は汁物に使用)。  
2 わかめは食べやすい大きさに切る。  
3 ポウロンに①と②を混ぜ合わせ、1・2と白ごまを加えよく和える。

エネルギー 90kcal  
塩分 0.7g

**1 さっぱりサラダ**

ツナ水菜缶は、脂質が低く、手軽にたんぱく質を増やせるオススメ食品です! レモン風庫の手作りドレッシングも好評です。

材料 (4人分) 献立消費量は103kcal

レタス	3/8(150g)	④ オリーブオイル	大さじ1
ミニトマト	8個	レモン汁	小さじ2
ピーマン	1個(40g)	塩	小さじ1/2
ツナ水菜缶	1缶(70g)	黒こしょう	少々

1 レタスは食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分を切り、ピーマンは2mmの輪切りにする。  
2 ポウロンに①とツナ缶の汁を混ぜ合わせ、ピーマンを加える。  
3 食べる前にレタス、ツナ、ミニトマトを加え全体を混ぜ合わせる。

エネルギー 53kcal  
塩分 0.6g

**1 とうろ昆布のすまし汁**

上のメニューの濃さでゆで汁に白ごまを加えて、おいしい物になります!

材料 (4人分) 献立消費量は91kcal

三つ葉	4束
とうろ昆布	10g
焼きたまご	8個
★ささみやゆで汁	600ml
醤油	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

1 三つ葉は根を切り落とし、2cm長さに切る。  
2 ささみやゆで汁を火にかけ、塩、しょうゆ、三つ葉を加え火を止める。  
3 器にとうろ昆布、焼きたまごを入れ②を注ぐ。  
★ささみやゆで汁を取ると600ml程度に減るので、ゆで汁を全て使用。

エネルギー 12kcal  
塩分 0.8g

**1 わらびもち風デザート**

食べたい時にすぐできる、簡単デザートメニュー

材料 (4人分) 献立消費量は103kcal

① 片栗粉	30g
砂糖	30g
水	250ml
きなこ	10g
きなこ	10g
お好み	お好み

1 鍋に①を入れよく混ぜ、弱火の中火で3分加熱し、粘り気が出てきたら②を加えて火を止める。  
2 氷(分量外)の入ったポウロンに①を鍋から移し入れ、一口大にちぎり、器に盛る。  
3 お好みできなこ黒みつをかける。

エネルギー 101kcal  
塩分 0.0g

# 実践内容:「ありがとうレシピ集」の配布実績



味の素フロンティア  
齋藤由見子様  
ありがとうございます  
令和5年1月6日  
喜楽荘  
清水忠晃

上記5時日本AM10時ヤマト便にて  
受け取りました。真にありがとうございます  
いよいよ年内申上げです。昨年4月に  
喜楽荘で7月9日が全通し来賓者  
のべ762名となりました。  
結果色々のふれあひがありました。

1. 地域各団体との連携



川前社協だより

令和3年9月25日発行 17号  
責任者 川前地区社会福祉協議会  
会長 岩井 邦夫

ふれあいの赤いエプロンプロジェクト(ありがとうレシピ集)の作品料理

当川前地区社会福祉協議会では、今年度の基盤強化の一環として、サロニ活動にて「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト(ありがとうレシピ集)」を基に料理教室を行う計画を立てております。サロニ活動にて料理教室を行うための福祉委員の講習会の開催を行う予定でありましたが、前出コロナ感染予防の観点から、今年度は準備期間として福祉委員が、自宅あるいは少人数のグループで、それぞれ料理を作成して、福祉委員会で発表し意見交換を図ることとなりました。

今回は、様々な料理の内容、発表がありましたので委員の皆様にも機会たく、今回「社協だより」にて紹介させていただきます。日常の中で色々な活用頂けると思います。(料理レシピは「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト(ありがとうレシピ集)」より引用)

令和3年度第2回福祉委員会の発表作品【日時:令和3年7月21日 場所:赤坂集会所】

1. 上川前町内会: 山田亮世委員  
作品: 鶏むね肉のチーズ焼き  
レシピ集: p.24

コメント: 王子がなかったで、王子で作りました。おいしかったです。2回目は王子ありで作りました。私はなしの方が好きです。

2. 作品名: 鶏むね肉のチーズ焼き  
調理時間: 30分  
人数: 2人  
材料: 鶏むね肉 1枚、チーズ 50g、小麦粉 少々、塩 少々、こしょう 少々、サラダ油 適量

調理手順:  
1. 鶏肉は皮を剥いてさき切りにし、フォークで数箇所穴をあけ、しょう油を塗る。  
2. 小麦粉をまぶし、コンソメを混ぜ合わせた、1の鶏肉の表面にまんべんなくまぶした後に、油をひきつける。  
3. フライパンにオリーブオイルをひき、2を並べ付け、フタをし、弱火で3分焼く。焼き色が付いたら返して、フタをはずしさらに3分焼く。サニーレタスをしいた紙に盛りつける。

3. 作品名: 鶏むね肉のチーズ焼き  
調理時間: 30分  
人数: 2人  
材料: 鶏むね肉 1枚、チーズ 50g、小麦粉 少々、塩 少々、こしょう 少々、サラダ油 適量

調理手順:  
1. 鶏肉は皮を剥いてさき切りにし、フォークで数箇所穴をあけ、しょう油を塗る。  
2. 小麦粉をまぶし、コンソメを混ぜ合わせた、1の鶏肉の表面にまんべんなくまぶした後に、油をひきつける。  
3. フライパンにオリーブオイルをひき、2を並べ付け、フタをし、弱火で3分焼く。焼き色が付いたら返して、フタをはずしさらに3分焼く。サニーレタスをしいた紙に盛りつける。

2021年発刊 初版20,000部  
東北に限らず  
多方面からの要望あり  
57,000部配布

～ これまで  
味の素さん

★まんさく№2でお知らせしましたように、食改  
いただいた「味の素さん ご支援による 献立レシピ」  
ご紹介いたします。尚、戴きましたご感想は、事務局か、

◎「味の素さんからだよ～」と、食改の方から料理献立レ  
ていまず。震災直後から現在に至るまで、当地に真心をお寄せ下さ  
おります。味の素の皆様の愛の届け味が決め手となり、料理もおいしく作る  
は食生活チェックシートを活用し、バランスのとれた食生活をして行こうと思ってい

◎これまで、味の素さんの料理教室に、毎回楽しく参加させていただき感謝の気持ちで一杯です。  
お客様、「歳をとっても作ってみたい!料理する事は楽しい!!」と思えるようになりました。  
今回いただいたレシピも、私でも出来そうなものばかりで安心しました。明日にでも、わらび餅風  
デザートに挑戦しようと思っています。本当に有難うございました。(美代子)

◎作ってみました!牛乳さな粉餅!! 子供の頃、風邪をひいて具合が悪かった時作ってもらっ  
て食べた懐かしい献立だと思いついて作りましたが、少し違いましたが、でも、牛乳ときな粉を使っ  
てあるので栄養満点です。洋風の感じもして若い人にも好さそうでした。何よりも、簡単に作れ  
とても美味しかったです。きな粉の香りも良く、冷やして食べると最高です!!(かとり)

◎味の素さんには、私達が手軽に料理ができるよう、実技を通してご指導戴きました。今回戴いたレ  
シピ集は、いつも手元に置き、作って食べたいと思う物はばかりです。本当に有難うございました。  
(マキ子)

◎早速、戴いたレシピを活用し、「わかめを食べるスープ」「生姜香る竹の子ご飯」「香キャベツと  
桜えびのお浸し」の3品を作ってみました。どれも塩分控えめで、おいしい料理で、味には一言  
のある家人にも、とても喜ばれました。これからもレシピを活用して作っていきます。(まき子)



# 実践評価

## 目的:

---

「**ありがとうレシピ集**」の活用実態を明らかにし、評価を行う

## 方法:

---

2022年12月、無記名式のWEBアンケート調査 11項目

## 対象:

---

レシピ集に関心を示した二次利用者・東北のパートナー  
団体関係者



# 結果:回答数とその属性

レシピ集二次利用者+パートナー団体 114名(回収率54%)

## 属性 (複数回答)

	人数	%
行政 (食改も含む)	53	46.5
民間団体・NPO・ボランティア	22	19.3
社会福祉協議会	14	12.3
学校・大学	12	10.5
自治会	5	4.4
病院	2	1.8
所属なし	2	1.8
その他	7	

## 職種・立場 (複数回答)

	人数	%
管理栄養士・栄養士	56	49.1
団体職員	3	2.6
教員	6	5.3
保健師・看護師	4	3.5

団体の種類は多様で  
半数が管理栄養士・栄養士

# 結果:「ありがとうレシピ集」の満足度

N=114

○	とても満足	69件	(60.5%)
○	満足	40件	(35.1%)
○	普通	5件	(4.4%)
○	不満	0件	(0.0%)
○	とても不満	0件	(0.0%)

95.6%

# 結果:「ありがとうレシピ集」の活用経験

「ありがとうレシピ集」を受け取って、誰かに見せたり、会話をしましたか？ N=114

- はい 95件 (83.3%)
- いいえ 19件 (16.7%)



# 結果:「ありがとうレシピ集」の活用例(自由記述より)

---

- 研修会・講習会などで活用
- 食生活改善推進員の活動サポート(料理教室の運営や研修)
- 子ども食堂、子ども向け料理教室のメニューレパートリー
- 独居高齢者を対象とした訪問教材
- 自治会の集まり、サロン活動での話題づくり
- 防災イベントでの配布
- 中学校の家庭科授業、管理栄養士養成校の卒後教育

# 結果:「ありがとうレシピ集」の活用例(自由記述より)

- 研修会・講習会
- 食育(学校・職場・研修)
- 予想もしていなかった…
- **多様なシーンでの活用の  
広がりが見られた**
- 防災イ.
- 中学校の**家庭科授業**、官埋米食工養成校の**卒後教育**

# 結果:「ありがとうレシピ集」の NPS(ネットプロモータースコア)

---

「ありがとうレシピ集」を  
友人・知人・家族等に薦める可能性はどの程度ですか？  
0～10点の中から選んでください。

「推奨者(9～10点)」－「批判者(0～6点)」の割合

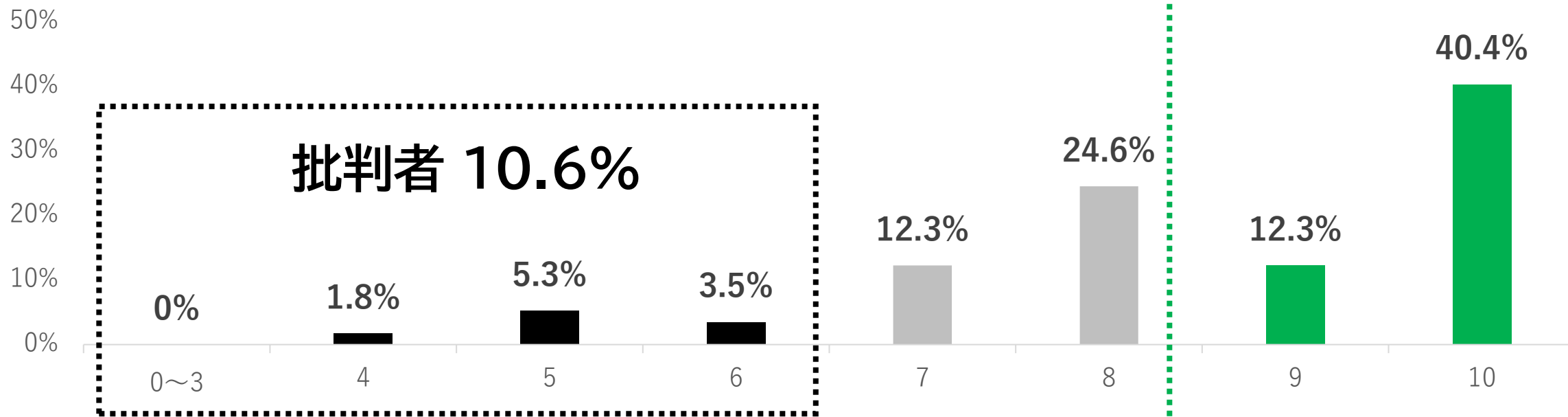
点数が高いほど薦める可能性が高い

# 結果:「ありがとうレシピ集」の NPS(ネットプロモータースコア)

「推奨者(9~10点)」 - 「批判者(0~6点)」

= **NPS 42.1%** (> 0)

推奨者 52.7%



# 成功要因: 「ありがとうレシピ集」の満足度とNPS



味の素フロンティア  
齋藤由見子様  
令和5年1月6日  
喜望荘  
清水忠晃  
ありがとうレシピ集に  
お礼の状を本日AM10:00ヤマト  
便にて送付させていただきます。



### 川前社協だより

令和3年9月25日発行 17号  
責任者 川前地区社会福祉協議会  
会長 岩井 邦夫

ふれあいの赤いエプロンプロジェクト (ありがとうレシピ集) の作品料理

当川前地区社会福祉協議会では、今年度の高齢化の一環として、サロン活動にて「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト (ありがとうレシピ集)」を基に料理教室を行う計画を立てておりました。サロン活動にて料理教室を行うための福祉委員の講習会の開催を行う予定でしたが、新型コロナウイルスの感染から、今年度は準備期間として福祉委員が、自宅あるいは少人数のグループで、それぞれ料理を作成して、福祉委員会で発表し意見交換を図ることを取りました。

ついでに、様々な料理の内、美観がありましたので委員の皆様にも観覧しく、今回「社協だより」にて紹介させていただきます。日常の中で色々活用頂ければ幸いです。

(料理レシピは「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト (ありがとうレシピ集)」より引用)

令和3年度第2回福祉委員会の発表作品 【日時: 令和3年7月21日 場所: 赤坂委員会】

川前町内会: 山田亮孝委員  
鶏むね肉のチーズ焼き

コメント: 王子がなかったで、王子なしで作りました。おいしかったです。2度目は王子ありで作りました。私はなしの方が好きです。

材料 (4人分)	調理時間 (約)
鶏むね肉 300g	20分
白こしら 100g	2分
醤油 大さじ1	1分
コンソメ顆粒 大さじ1	1分
白こしら 大さじ1	1分
チーズ 40g	1分

鶏むね肉は皮をのけておき切りし、フォークで数箇所穴をあけ、こしょうをふる。

2. 肉ウレにチーズ、コンソメを混ぜ合わせ、1の鶏肉の裏面にまんべんなくまぶした後、醤油を軽くかける。

3. 肉ウレにオリーブオイルをひき、2を並べ火を付け、弱火で約5分焼く。焼き色がいたら返し焼く。焼き終わったら、コンソメを少し加えてお好みで仕上げます。

鶏むね肉のチーズ焼き 1人1皿約100g

## 満足度とNPSが高いことが「ありがとうレシピ集」の広がりに繋がった

★まんさくNo.2でお知らせし  
いただいた「味の素さん 支援に  
ご紹介いたします。尚、戴きました

◎「味の素さんからだよ〜！」と、食改  
めています。震災直後から現在に至るまで、当  
おります。味の素の皆様の愛の隠し味が決め手と  
は食生活チェックシートを活用し、バランスのとれた食

◎これまで、味の素さんの料理教室に、毎回楽しく参加させていただき  
お陰様で、「歳をとっても作ってみたい!料理する事は楽しい!!」と、思えるよう  
今回いただいたレシピも、私でも出来そうなものばかりで安心しました。明日にでも、わらひ  
デザートに挑戦しようと思っています。本当に有難うございました。(美代子)

◎作ってみました!牛乳さな粉餅!! 子供の頃、風邪をひいて具合が悪かった時に作ってもら  
って食べた懐かしの駄立だと思いついて作りましたが、少し違いました。でも、牛乳ときな粉を使っ  
てあるので栄養満点です。洋風の感じもして若い人にも好さそうでした。何よりも、簡単に作れ  
てとても美味しかったです。きな粉の香りも良く、冷やして食べると最高です!!(かとり)

◎味の素さんには、私達が手軽に料理ができるよう、実技を通してご指導戴きました。今回戴いたレ  
シピ集は、いつも手元に置き、作って食べたいと思う物がばかりです。本当に有難うございました。  
(マキ子)

◎早速、戴いたレシピを活用し、「わかめを食べるスープ」「生姜香る竹の子ご飯」「香キャベツと  
桜えびのお浸し」の3品を作ってみました。どれも塩分控えめで、おいしい料理で、味には一言  
のある家人にも、とても喜ばれました。これからもレシピを活用して作っていきます。(まき子)





# 成功要因:料理教室の参加経験

味の素ファンデーションが関係した料理教室に参加したことはありますか？ N=114

**ある** 50件 (43.9%) **ない** 64件 (56.1%)

<内訳>

- ・ 1～2回 22件
- ・ 3～9回 12件
- ・ 10回以上 16件



# 成功要因:NPSと料理教室の参加回数の関係

料理教室の参加回数 (自主開催・研修会の料理教室も含む)		料理教室のNPS	「ありがとうレシピ」 のNPS
参加したことはない	値 度数	—	40.6 64
1～2回	値 度数	21.0 19	22.7 22
3～9回	値 度数	50.0 12	50.0 12
10回以上	値 度数	50.0 16	68.8 16
合計	値 度数	38.3 47	42.1 114

料理教室参加、3回以上で「ありがとうレシピ集」のNPSが上昇

# 成功要因:「ありがとうレシピ集」の評価(自由記述より)

---

料理教室参加経験あり(43.9%)

---

- 身体にも良く簡単に男性でも作る事ができるレシピがあるし何を買えば良いか悩まない
- 料理教室後、家でも作ったという人が多い
- カラフルで食材も手に入りやすいものばかりで馴染みやすく簡単で何より美味しい
- 実習を合わせて行わないと冊子の便利さが伝わりにくいのでどんどん活用したい

# 成功要因:「ありがとうレシピ集」の評価(自由記述より)

---

## 料理教室参加経験なし(56.1%)

---

- 災害時はもちろん、一人暮らしや高齢者、時間がない人の普段の生活でも役立てられる
- 伝える方法としても分かりやすい
- 元気、明るい気分になる表紙がいい、見やすい、わかりやすい
- 調理の手間が少なく、料理のスキルに関わらず簡単に作れるメニューもあり薦めやすい

# 実践への示唆：レシピ集の特徴と波及

---

- (1) コミュニケーションツールとしての活用実態が明らかになった
- (2) 場の確保と場づくりが参加促進することを示唆
- (3) 今後の防災プログラム化(準備性支援)に役立つ

# まとめ

(1) 被災地発のレシピは、**楽しさ**と**再現性**に特徴がある  
→活用の広がりに繋がった

(2) 対象者の**心の健康状態**や**生活環境・習慣**に合わせる  
こと、**寄り添う気持ち**が大事



# 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皆様、そして、プロジェクトの評価に御協力いただきました皆様に、  
こころより感謝申し上げます。

～ご清聴ありがとうございました～