



## 被災地から生まれた「ありがとうレシピ集」の特徴と活用可能性

○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> 益田 裕司<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 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



### 背景 / 目的

1. 2011年3月11日東日本大震災後、味の素ファンデーションと現地パートナーは、東北3県51市町村にて2011年10月から2020年2月までの約8年半料理教室を開催し、54,434人が参加した。



図.1 東日本大震災の約1年後(2012年)の仮設住宅のキッチン

図.2 料理教室の様子

2. 2021年、プロジェクト関係者へのお礼と、地域における自主開催支援のため、料理教室のレシピをまとめた「ありがとうレシピ集」を発刊した。

3. レシピは主に65歳以上の昼食を想定し、仮設住宅の栄養課題に配慮した栄養価設定で3品1献立とした。



4. 仮設住宅の狭いキッチンで、料理に慣れていない人でも無理なく、低コストで作ることができる。

5. レシピ集では、味の素ファンデーションが提案した403品のうち、109品(36献立分)のレシピを掲載した。



図.3 レシピ内容

6. この研究は、利用者報告によるアウトカム評価(満足度、NPS含む)を行い、レシピ集の活用可能性について示唆を得ることを目的とする。

### 方法

1. 2022年12月にWebによる質問紙調査を行った。  
2. 対象者は、東北のプロジェクト関係者や「ありがとうレシピ集」に関心を示した、行政、食生活改善推進委員、NPO、社会福祉協議会、教育機関などに所属する二次利用者の内、WEB回答が可能な環境にある213名とし無記名で行った。  
3. 質問項目は基本属性、活用方法、利用者満足度、NPS(ネットプロモータースコア)等とし日本国内の114名を分析対象とした。

### 結果 / 考察

1. 調査の回答者は114名(回収率54%)で、行政の管理栄養士・栄養士、食生活改善推進員(53名)、地域の支援者(36名)、教育関係者(12名)と多様な対象者に活用された。  
2. 満足度は「とても満足」、「満足」と回答した人が全体の95.1%という結果となった。  
3. レシピ集の活用経験について「受け取って、誰かに見せたり、話したりしましたか?」は「はい」と答えた人が83.3%であった。  
4. 友人・知人・家族に薦める可能性については、NPS値が42.1(>0)であった。  
5. 料理教室の参加経験の回数が多いほどNPSが高く、お薦めする可能性が高いという結果となった。

「推奨者(9~10点)」 - 「批判者(0~6点)」

= NPS 42.1% (>0)

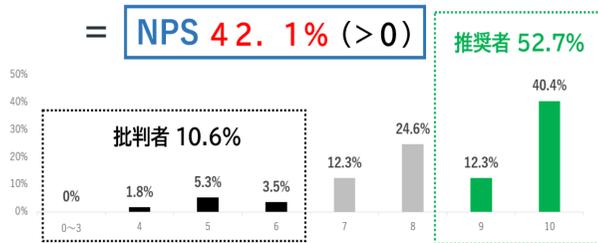


図.4 「ありがとうレシピ集」のNPS

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	21.0 19	22.7 22
3~9回	50.0 12	50.0 12
10回以上	50.0 16	68.8 16
合計	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  
図.5 料理教室の参加回数と各NPSの関係

### 6. 回答者の自由記述からわかった「ありがとうレシピ集」の強み

- (1) 簡単に早く作れる (2) 季節性のあるレシピ (3) わかりやすい (4) 明るく印象的なデザイン  
(5) 料理教室の実施に役立つ (6) コミュニケーションツールとして有効 (7) 防災に役立つ

### 結論

1. 「ありがとうレシピ集」は、多くの参加者にとって実用的なツールであることが明らかになり、料理教室実施において効果的に活用されていることが示された。今後のさらなる活用・改良により、今後も様々な地域での活用の広がりや、幅広い応用が期待される。  
2. 場の確保や場づくりは参加を促進し、今後の防災活動に役立つことが考えられる。



キーワード: 料理教室, 地域コミュニティ, 被災地, 栄養, レシピ

利益相反状態(筆頭発表者): No 利益相反状態(連名者): Yes

所属: 公益財団法人 味の素ファンデーション