

# 東北復興応援

## 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」から 生まれた「**ありがとうレシピ集**」の活用実態と評価

○佐藤香菜子<sup>1)2)</sup>    三浦優佳<sup>3)</sup>    齋藤由里子<sup>3)</sup>    山田幹夫<sup>3)</sup>  
久地井寿哉<sup>2)</sup>    石井なつみ<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)中京学院大学短期大学部

2)ふれあいの赤いエプロンプロジェクト評価チーム

3)公益財団法人味の素ファンデーション

4)かしの木内科クリニック

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所

# 日本栄養改善学会 COI開示

発表者名 佐藤香菜子<sup>1) 2)</sup>、三浦優佳<sup>3)</sup>、齋藤由里子<sup>3)</sup>、山田幹夫<sup>3)</sup>  
久地井寿哉<sup>2)</sup>、石井なつみ<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>

## 所属

- 1) 中京学院大学短期大学部
- 2) ふれあいの赤いエプロンプロジェクト評価チーム
- 3) 公益財団法人味の素ファンデーション
- 4) かしの木内科クリニック
- 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

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業等は次のとおりです。  
受託研究: 公益財団法人味の素ファンデーション

# 2011年3月 東日本大震災発生

<地域> コミュニティの破壊・孤立化・震災後のストレス・  
食生活の課題・パートナー団体の活動の衰退



## 被災地の現状

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  
過ごしていただける工夫

## 支援ニーズ

体の栄養の前に、まず心の栄養

# ふれあいの赤いエプロンプロジェクト アクションリサーチフロー図

2011  
～  
2019年度

2011年3月 東日本大震災発生



<地域> コミュニティの破壊・孤立化・震災後のストレス・食生活の課題・パートナー団体の活動の衰退



公益財団法人  
味の素ファンデーション  
(TAF)が、  
被災地支援を検討

## 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」の開始

テーマ「一緒に作って、一緒に食べよう」アウトリーチ型の料理教室  
開催回数:のべ3,771回 / 参加者数:のべ54,434名  
8年半の活動 直接支援が終了



<TAF>  
直接支援が終了しても  
東北を支援したい

第三者評価として  
研究者が評価チームを結成

<TAF>  
プロジェクトがどのような効果をもたらしたのか、評価したい!

2019  
～  
2021年度

地域住民による料理教室の自主開催を支援

料理教室実施のためのノウハウ

レシピの提供

機材の提供

評価:まとめようプロジェクト(プロジェクトの第三者評価)

料理教室参加者  
(アンケート調査)

パートナー団体  
(アンケート・インタビュー調査)

レシピデータ  
(献立・栄養分析)

TAFスタッフ  
(インタビュー調査)

社員ボランティア  
(活動記録の分析)



2020年 新型コロナウイルス感染症の感染拡大

<地域> 実施していた料理教室の中止・活動が停滞...

「ありがとうレシピ集」発行

制作目的

料理教室のノウハウをまとめた  
支援者ツール



<TAF> コロナ下でできる活動を検討

東北に限らず、  
全国に**58,000部**配布



# 「ありがとうレシピ集」の構成

① 料理教室で提案した403品のうち、109品(36献立)のレシピ



## ② 料理教室の運営手順

実施項目/時期	検討事項および留意点	実施事項
計画 前年度中		● 月別の年間計画の事前策定
1ヶ月前	開催場所、日時、メニュー、会費 (食材、調味料、紙食器、衛生器具 など含めて500円程度)の決定	● 必要となる調理器具、食器、食材費の確認 ※調理工程表、レシピ参照 <a href="#">ホームページ</a>



主食とおかず2~3品で  
1献立セット

## ③ 安全・衛生上の注意点

- 3 野菜を洗う際、根やヘタ部分に汚れや細菌が付着している場合があるので、取り除いてから洗う
- 4 台ふきやタオルは清潔なものを使用する
- 5 下準備後、班ごとに分けた食材・合わせ調味料などにはラップをする



## 避難生活下で再現性の高いレシピ (生活状況に配慮)

- 使用食材・調味料を減らし、**簡便**に
- 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
- **手に入りやすく**、なじみある食材・調味料を使う
- 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
- 食べきれぬ量で栄養バランス良く、食材の無駄を減らす

# 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～2023年3月、無記名式のアンケート調査  
(11項目)

# 対象

A:被災経験のある料理教室に参加した住民 → 一般住民

(訪問による聞き取り調査)

B:二次利用者・東北のパートナー団体 → 支援者

(WEB調査)

# 結果1:回答数とその属性

A:一般住民

回答数：18名(回収率100%)

年齢区分

平均年齢71.9歳

	人数	%
60~69歳	7	38.9
70~79歳	9	50.0
80歳以上	1	5.6

同居の有無

	人数	%
一人暮らし	5	27.8
同居者あり	13	72.2

居住地

	人数	%
福島県	16	88.9
岩手県	2	11.1

すべて60歳以上で同居者がいる割合が高い

## B: 支援者

回答数：114名（回収率54%）

### 主な属性(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	21	18.4
社会福祉協議会	14	12.3
学校・大学	12	10.5
自治会	5	4.4

### 職種・立場

	人数	%
管理栄養士・栄養士	54	47.4
特になし	18	15.8
団体職員	18	15.8
役員	5	4.4
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2：ありがとうレシピ集の満足度

A:一般住民 n=17

とても満足 7件(41.2%)

満足 8件(47.1%)

普通 2件(11.8%)

不満 0件 (0.0%)

とても不満 0件 (0.0%)

88.3%

### 評価 (自由記述より)

- 材料費が安い
- 簡単な作り方でわかりやすい
- バリエティ豊かなレシピ、季節の料理
- 家にある材料で作れる

## 結果2：ありがとうレシピ集の満足度

B: 支援者

n=114

とても満足 69件(60.5%)

満足 40件(35.1%)

95.6%

普通 5件 (4.4%)

不満 0件 (0.0%)

とても不満 0件 (0.0%)

### 評価 (自由記述より)

- 健康に配慮されたレシピ
- 季節に応じたレシピが旬の食材を活用
- 料理教室の企画、運営に重要な役割
- 安全な調理手順や衛生に注意が払われている

## 結果3:「ありがとうレシピ集」の活用実態

「ありがとうレシピ集」を受け取って、誰かに見せたり、会話をした割合

A:一般住民 n=18

はい 11件(61.1%)

いいえ 7件(38.9%)

### 活用方法

- 家族や団地の仲間とのコミュニケーションツール
- 献立のアイデアに困ったとき
- 料理教室の自主開催で活用

## 結果3:「ありがとうレシピ集」の活用実態

「ありがとうレシピ集」を受け取って、誰かに見せたり、会話をした割合

B: 支援者 n=114

はい 95件 (83.3%)

いいえ 19件 (16.7%)

### 活用方法

- 高齢者や単身世帯へのレシピ提案
- 食生活改善推進員活動のサポート
- 防災関連イベントで配布
- ボランティア団体への配布・勉強会で活用

## 結果3：「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

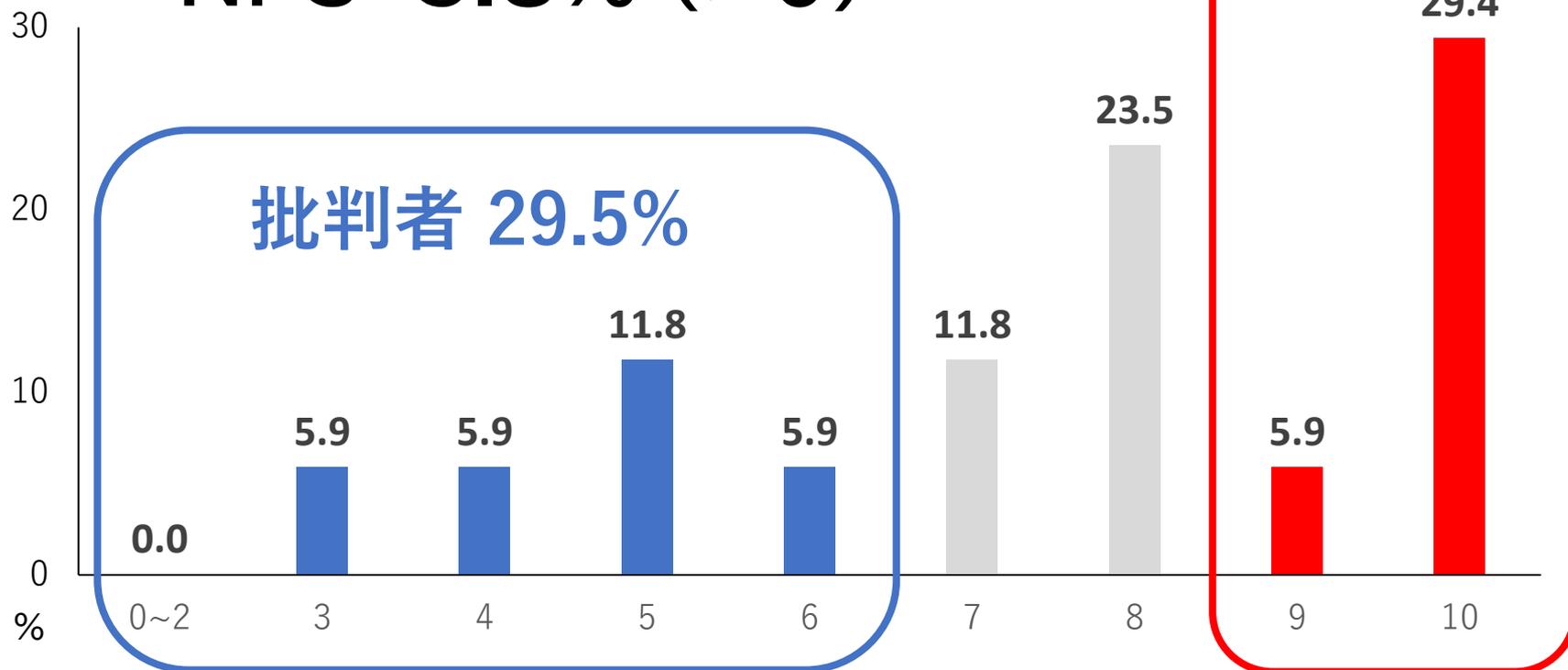
点数が高いほど薦める可能性が高い

# 結果4：「ありがとうレシピ集」の NPS (ネットプロモータースコア)

A:一般住民 n=17

「推奨者(9~10点)」-「批判者(0~6点)」

=NPS 5.8% (>0)

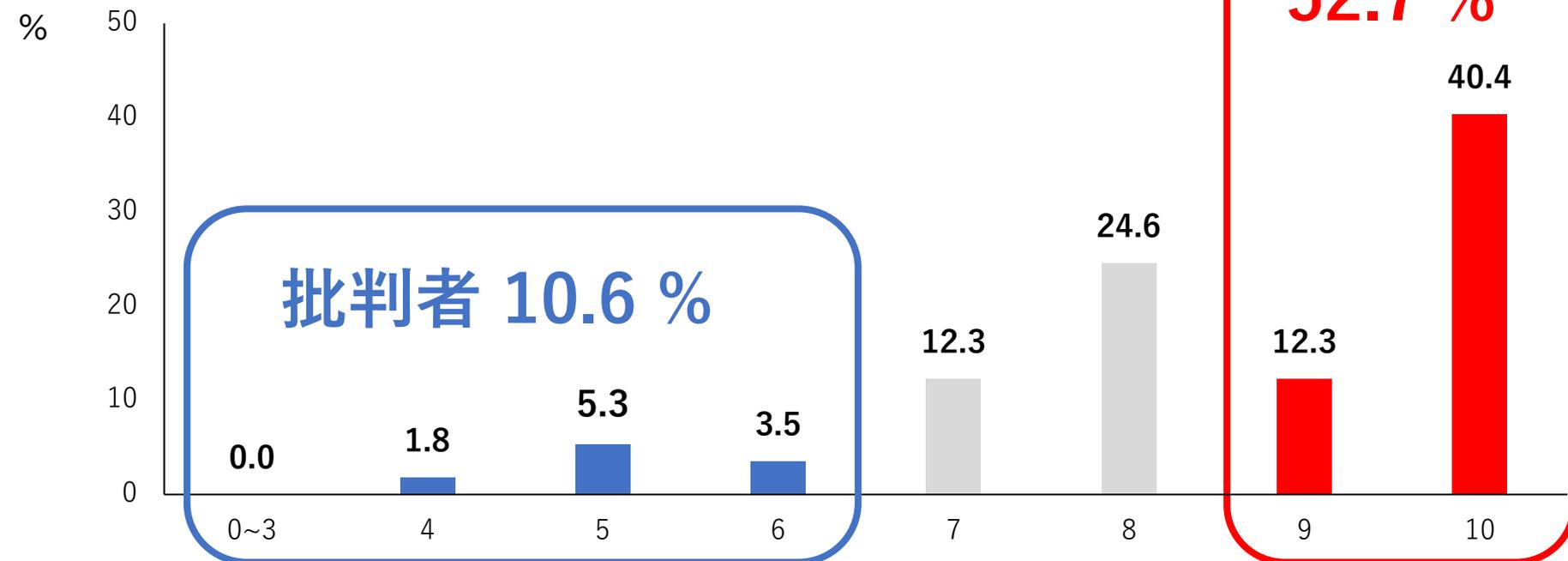


# 結果4：「ありがとうレシピ集」の NPS (ネットプロモータースコア)

B: 支援者

「推奨者(9~10点)」 - 「批判者(0~6点)」

= NPS 42.1% (> 0)



# まとめ

- 一般住民・支援者ともに多くの人が活用していた
- 普段使いから、料理教室の進め方など、  
多様な場面で使用されており、  
コミュニケーションツールとして活用されていた
- 高齢化や簡便性が求められている日本の食生活のニーズに  
寄り添える可能性があり、活用の広がりが示唆された

# 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。



「ありがとうレシピ集」はフリースペースに置いています  
興味のある方は、ぜひお取りください

～ご清聴ありがとうございました～