

公益財団法人味の素ファンデーション

2023 年度受託研究実施報告書

研究代表者 木下 ゆり
(東北生活文化大学短期大学部)

1. 研究題目

「食と栄養改善のための介入活動の第三者評価調査」に関するフォローアップ分析

2. 研究目的

東日本大震災被災地における食と栄養を通じた災害復興支援活動について、どの要素が、どのように健康づくりに関連していたのかを明らかにする。また、地域住民主体の活動として料理教室が継続した要因や、コミュニティの再生に与えた影響を明らかにすることで、今後の災害支援活動への示唆を得て、広く社会へ発信する。

3. 研究内容 (該当ページ)

(1) 東北被災地 3 県におけるフォローアップ調査

(2) インタビュー調査データ詳細分析

1) ふれあいの赤いエプロンプロジェクト継続事例数の整理 (4～7 ページ)

2) 事例報告

事例 13 件のまとめ (8～14 ページ)

食生活改善推進員の事例 4 件のまとめ (15～19 ページ)

岩手県 いわて生協 1 事例報告 (20～23 ページ)

岩手県陸前高田市 男の料理教室 1 事例報告 (24 ページ)

福島県双葉町 双樹会 1 事例報告 (25 ページ)

3) インタビュー分析報告

TAF スタッフインタビュー分析報告 (26～27 ページ)

福島県自治会長インタビュー分析報告 (28～31 ページ)

4) 料理教室の衛生評価報告【新規】 (32～44 ページ)

(3) レシピ分析

「ありがとうレシピ集」の活用実態と評価 (45～57 ページ)

(4) 福島アウトリーチ研究【新規】

1) フォーカスグループインタビュー調査の要約 (58～63 ページ)

2) アンケート調査の概要 (64 ページ)

4. 研究班メンバー

【代表者・全体統括】

木下 ゆり（東北生活文化大学短期大学部 教授）

【分析・成果発表】

黒田 藍（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 研究員）

久地井 寿哉（社会福祉法人はばたき福祉事業団 専門家相談員）

伊藤 常久（東北生活文化大学 家政学部 教授）

鍋谷 照（久留米大学 人間健康学部 教授）

伊東 尚美（福島県立医科大学 医学部 助手）

益田 裕司（東北生活文化大学短期大学部 准教授）

黒川 優子（東北生活文化大学短期大学部 准教授）

佐藤 香菜子（中京学院大学短期大学部 助教）

石井 なつみ（福島県立医大大学院博士課程在籍 医療法人かしの木内科クリニック 栄養士・看護師）

【助言】

福田 吉治（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授）

西原 三佳（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 講師）

山本 秀樹（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授）

高橋 謙造（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授）

喜多 桂子（帝京大学大学院公衆衛生学研究科 大学院生）

5. 結果

以下の手続き等を行った上で、（１）～（４）の研究を実施した。

<インタビュー調査データ詳細分析 パートナー団体の同意手続きについて>

2023 年度は事例報告の作成と公表のための手続きを進めた。2020 年にインタビューしたパートナー団体の代表者等に、データの二次利用について協力依頼をし、テキストデータの確認・修正作業と同意書の取得を行った。事例報告に関わる 21 名に協力を依頼し、20 名から使用許可を得て、分析に使用した。また、13 のパートナー団体に対して、事例公表の同意手続きを行った。

<研究倫理委員会からの承認手続きについて>

福島アウトリーチ研究の研究計画について、東北生活文化大学・東北生活文化大学短期大学部の研究倫理審査委員会に申請し承認を得て実施した。

<アクションリサーチフロー図について>

本研究とプロジェクトの関係を整理し明確化するため、アクションリサーチ関係者の活動時期、活動内容、調査内容、関係性を図で示した。（図 1、2）

図1 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

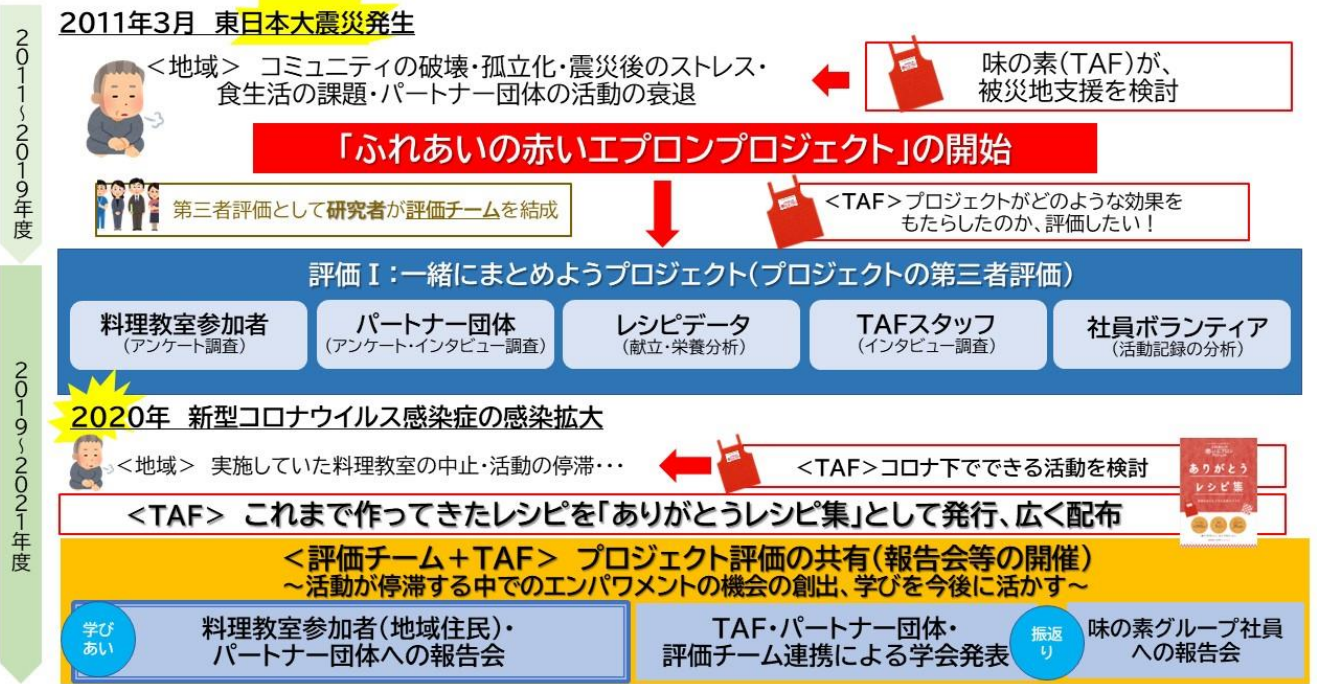
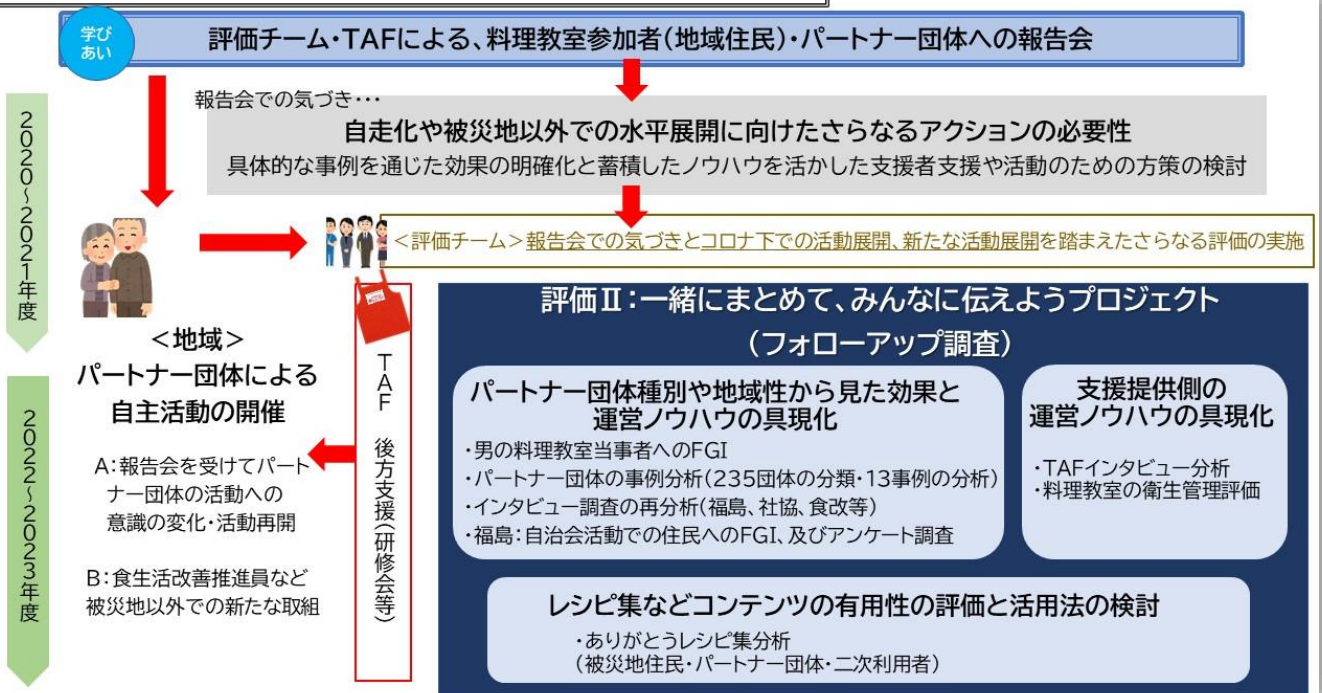


図2 ふれあいの赤いエプロンプロジェクト アクションリサーチフロー図



(1) 東北被災地 3 県におけるフォローアップ調査

(2) インタビュー調査データ詳細分析

1) ふれあいの赤いエプロンプロジェクト継続事例数の整理

2022 年度に整理したパートナー団体 (235 件) の活動実績について確認した。継続的に料理教室を共催した活動をリストアップしたところ、プロジェクトには 104 件 (岩手県 21、宮城県 31、福島県 52) の継続事例があったことが認められた。

そのうち下記の選択基準により 10 地域を選択した。2020 年に実施したパートナー団体へのインタビューのデータと既存資料を基に、プロジェクトを受け入れた理由、活動目的、地域・団体の背景、活動内容、料理教室の効果について整理した結果、13 の事例をまとめた。

【選択基準】

- ・ 2020 年にインタビュー調査を実施した団体
- ・ 活動実績が多い団体
- ・ 自主開催による料理教室継続の意思表示をしていた団体
- ・ 地域のバランス (岩手、宮城、福島)
- ・ 団体種別のバランス (行政・食改、社協、民間)

【選択した 10 地域 (13 事例)】

- ・ 岩手県 陸前高田市・食改・NPO ※男の料理教室あり

⇒ 食改の事例と NPO の事例に分けた

- ・ 岩手県 山田町・社協 ※男の料理教室あり
- ・ 岩手県 いわて生協
- ・ 宮城県 南三陸町・食改
- ・ 宮城県 亘理町・食改・おいしい輪
- ・ 宮城県 東松島市・社協・自治会 ※男の料理教室あり

⇒ 社協の事例と新道町自治会の事例に分けた

- ・ 福島県 いわき市下神白団地 (双葉町・大熊町・浪江町・富岡町からの避難・移住者) 自治会
- ・ 福島県 富岡町・社協
- ・ 福島県 双葉町・自治会双樹会 (県南地域と周辺の避難者が白河市を拠点に活動している自治会)

⇒ 町の事例と双樹会の事例に分けた

- ・ 福島県 広野町・食改 ※男の料理教室あり

【岩手県 21 事例】

- 1 久慈市 久慈市健康福祉部健康推進課
- 2 久慈市 久慈市社会福祉協議会
- 3 住田町 住田町保健福祉課
- 4 大槌町 大槌町保健福祉課
- 5 大槌町 大槌町赤浜仮設自治会
- 6 大船渡市 大船渡市社会福祉協議会
- 7 大船渡市 特定非営利活動法人さんさんの会

8	宮古市	宮古市社会福祉協議会
9	宮古市	被災地支援団体 うましか
10	山田町	山田町社会福祉協議会 ⇒ 事例報告
11	滝沢市	NPO 法人 いなほ
12	遠野市	遠野市社会福祉協議会
13	野田村	野田村社会福祉協議会
14	釜石市	NPO 法人 カリタス釜石
15	釜石市	釜石市保健福祉部
16	釜石市	釜石市保健福祉部子ども課（障がい者施設）
17	釜石市	釜石市包括支援センター（社協）
18	陸前高田市	特定非営利活動法人 まあむたかた
19	陸前高田市	特定非営利活動法人 陸前たがだ八起プロジェクト ⇒ 事例報告
20	陸前高田市	陸前高田市福祉部保健福祉課・食改 ⇒ 事例報告
21	いわて生協（釜石、宮古）	⇒ 事例報告

【宮城県 31 事例】

1	七ヶ浜	七ヶ浜町社会福祉協議会
2	亘理町	亘理町健康推進課・食改 ⇒ 事例報告
3	仙台市	三者協働型(NPO、仙台白百合大学、TAF)
4	仙台市	二者協働型(仙台白百合大学、TAF)
5	仙台市	TAF 単独型（2017 年度から）
6	仙台市	東北教区ボランティアセンター
7	仙台市	仙台市社協（青葉区、太白区、TAF 主体で運営、2017 年頃から）
8	南三陸町	NPO 法人ラムズ(復興まちづくり推進力ラムズ)
9	南三陸町	南三陸町保健福祉課・食改 ⇒ 事例報告
10	名取市	しらはぎ料理学校
11	名取市	どっとなとり
12	名取市	名取市保健センター
13	塩竈市	塩竈市健康福祉部
14	多賀城市	多賀城市社会福祉協議会
15	女川町	女川町保健センター・食改
16	女川町	女川町大原北区自治会
17	山元町	山元町保健福祉課
18	岩沼市	岩沼市スマイルサポートセンター
19	東松島市	東松島市あおい地区会
20	東松島市	東松島市健康推進課
21	東松島市	東松島市新道町内会 ⇒ 事例報告
22	東松島市	東松島市社会福祉協議会 ⇒ 事例報告
23	気仙沼市	一般社団法人ボランティアステーション i n 気仙沼
24	気仙沼市	一般社団法人気仙沼復興協会(KRA)

25	気仙沼市	気仙沼市保健福祉部健康増進課・食改
26	気仙沼市	気仙沼市社会福祉協議会
27	登米市	NPO 法人故郷まちづくりナインタウン
28	石巻市	一般社団法人石巻じちれん(石巻市仮設住宅自治連合推進会)
29	石巻市	石巻市健康推進課
30	石巻市	石巻市健康部包括ケア推進部
31	石巻市	石巻市清水町1丁目町内会

【福島県 52 事例】

1	いわき市	みんぷくいわき（いわき地域の復興公営住宅団地での開催コーディネート）
2	いわき市	いわき市県営下神白団地自治会 ⇒ 事例報告
3	いわき市	久ノ浜東団地自治会
4	いわき市	一般社団法人てこ tecco
5	三春町	三春町富岡町サポートセンター平沢
6	会津若松市	みんぷく会津若松（会津地域の復興公営住宅団地での開催コーディネート）
7	会津若松市	株式会社まちづくり会津
8	南相馬市	みんぷく南相馬（相双地域の復興公営住宅団地での開催コーディネート）
9	南相馬市	小高区大富町自治会
10	南相馬市	HOHP 副代表南相馬市立総合病院医師小鷹先生
11	南相馬市	NPO 法人つながっぺ南相馬
12	南相馬市	オペレーションブレッシングジャパン
13	南相馬市	カリタス南相馬
14	南相馬市	南相馬市健康づくり課
15	南相馬市	NPO 法人相馬広域こころのケアセンターなごみ
16	双葉町	双葉町役場 ⇒ 事例報告
17	双葉町	双葉町南相馬婦人学級
18	双葉町	伸生双葉会
19	双葉町	双葉町県北双葉会
20	双葉町	双葉町県南双樹会 ⇒ 事例報告
21	大熊町	大熊町保健センターいわき連絡所
22	大熊町	大熊町保健センター会津連絡所
23	大熊町	大熊町自治会
24	大玉村	大玉村社会福祉協議会
25	富岡町	富岡町社会福祉協議会 ⇒ 事例報告
26	富岡町	富岡町つくば市さくら会
27	富岡町	富岡町311を語る会
28	川俣町	川俣町社会福祉協議会
29	川内村	川内村保健センター
30	川内村	川内村社会福祉協議会
31	広野町	広野町・食改 ⇒ 事例報告

32	広野町	広野町社会福祉協議会
33	新地町	新地町保健センター
34	本宮市	本宮市社会福祉協議会
35	浪江町	元気つく場会(いい仲間つく浪会)
36	浪江町	浪江町あつまっぺ交流館
37	浪江町	浪江町いわき絆自治会
38	浪江町	浪江町二本松コスモス会
39	浪江町	浪江町社会福祉協議会
40	浪江町	浪江町郡山コスモス自治会
41	福島市	みんぷく福島（県北地域の復興公営住宅団地での開催コーディネート）
42	福島市	北沢又団地自治会
43	福島市	福島市社会福祉協議会
44	福島市	飯坂サポートセンター
45	葛尾村	葛尾村教育委員会
46	郡山市	みんぷく郡山（県中・県南地域の復興公営住宅団地での開催コーディネート）
47	郡山市	郡山市八山田団地自治会
48	郡山市	NPO 法人しんぐるまざあずふぉーらむ福島
49	飯館村	飯館村役場健康福祉課
50	飯館村	飯館村社会福祉協議会
51		まつぼっくり集会所
52	新潟県	新潟県精神保健福祉協会

2) 事例報告

13 事例のまとめ

2023 年 10 月 31 日、「第 82 回日本公衆衛生学会総会」にてポスター発表を行った（主演者：黒田藍）。

【演題名】 ふれあいの赤いエプロンプロジェクトの活動内容と効果：事例報告

【目的】 東日本大震災後、被災者の食生活の改善とコミュニティの再生・活性化を目的に、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)は、東北 3 県(岩手・宮城・福島)の行政や住民組織等(パートナー団体)と協働し参加型料理教室「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」を実施した。今回アクションリサーチの一環としてその活動内容と効果を報告する。

【方法】 TAF の活動記録(2012 年 4 月～2020 年 3 月)からパートナー団体の種別を集計した。そのうち TAF とパートナー団体への聞き取りを実施した団体で自主的な活動に移行した、または移行予定の 13 団体について活動経緯、役割分担、及び効果を分析した。

【結果】

(1)団体の種別について

13 団体は、自治体 1 団体、社会福祉協議会 3 団体、食生活改善推進員 4 団体、NPO 法人 1 団体、生活協同組合 1 団体、自治会 3 団体であった。活動県別では、岩手県 4 団体、宮城県 4 団体、福島県 5 団体であった。

(2)活動目的 主な活動目的は「新たなコミュニティの再生」「住民同士のつながり」「男性の孤立予防」「食生活の改善」の 4 つであった。背景には避難による住民の孤立化や仮設住宅の不十分な調理環境での食への意識の低下があった。

(3)役割分担

パートナー団体の主な役割は、場所の確保・参加者の募集だった。TAF の主な役割は、食材の確保・レシピの提供・調理器具の提供・衛生管理だった。また、郷土料理をレシピに取り入れる、講師をパートナー団体が実施する等各団体の特性を踏まえて実施した。

(4)活動場所・内容

活動場所は、仮設住宅・復興住宅・公民館等、避難や復興の状況に合わせて変化した。各団体、被災者(特に高齢者)を対象に実施し、5 団体は男性のみを対象に開催した。

(5)効果実施後の効果として「参加者の心身の回復」「コミュニティの構築・再生」「社会参加の機会の創出」「食への意識の変化」「パートナー団体の活動の活性化」の 5 つが共通して抽出され、各団体の活動目的を達成していた。

【結論】 本プロジェクトは多様なパートナー団体と協働して実施し、各団体から共通する効果が得られた。得られた効果はフレイル予防や通いの場の創出に必要な要素でもあり、被災地外での地域活動としても展開していくことが期待される。

日本公衆衛生学会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のとおり。
受託研究：公益財団法人味の素ファンデーション

9



図4 事例 陸前高田市

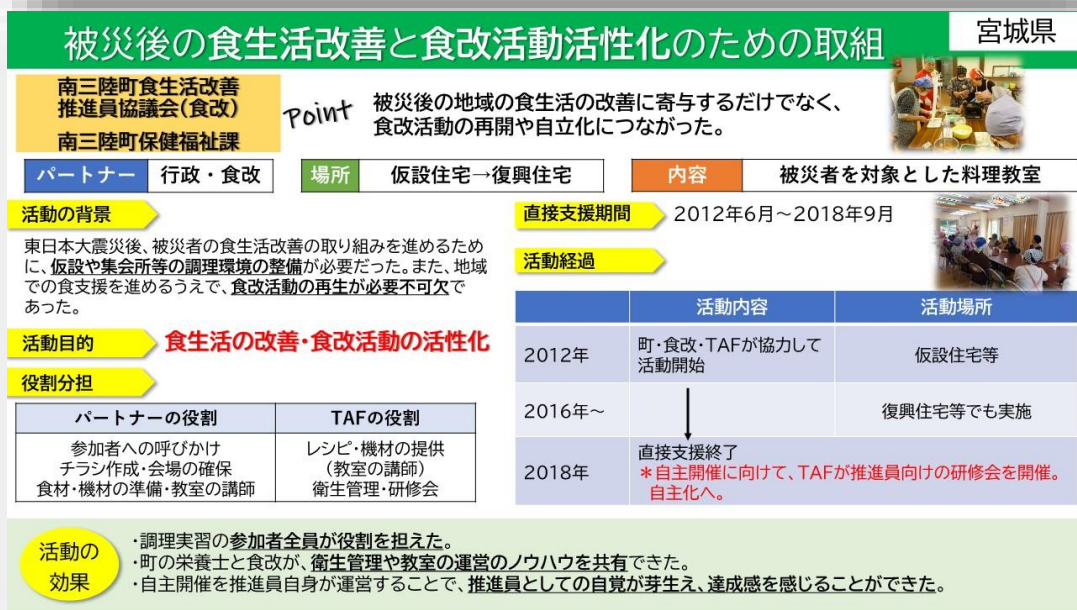


図5 事例 南三陸町

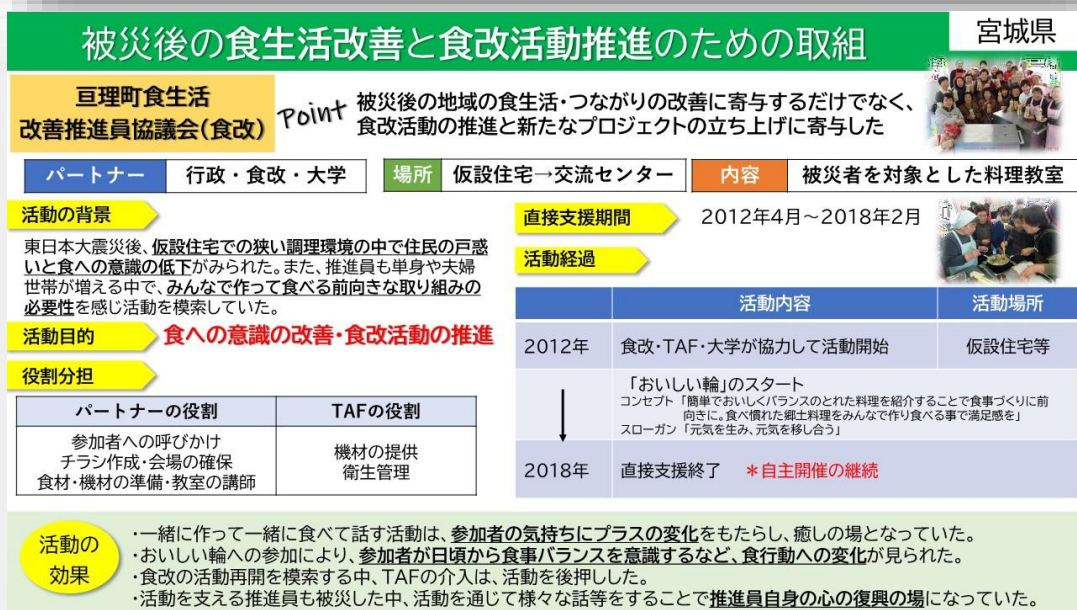


図6 事例 亘理町

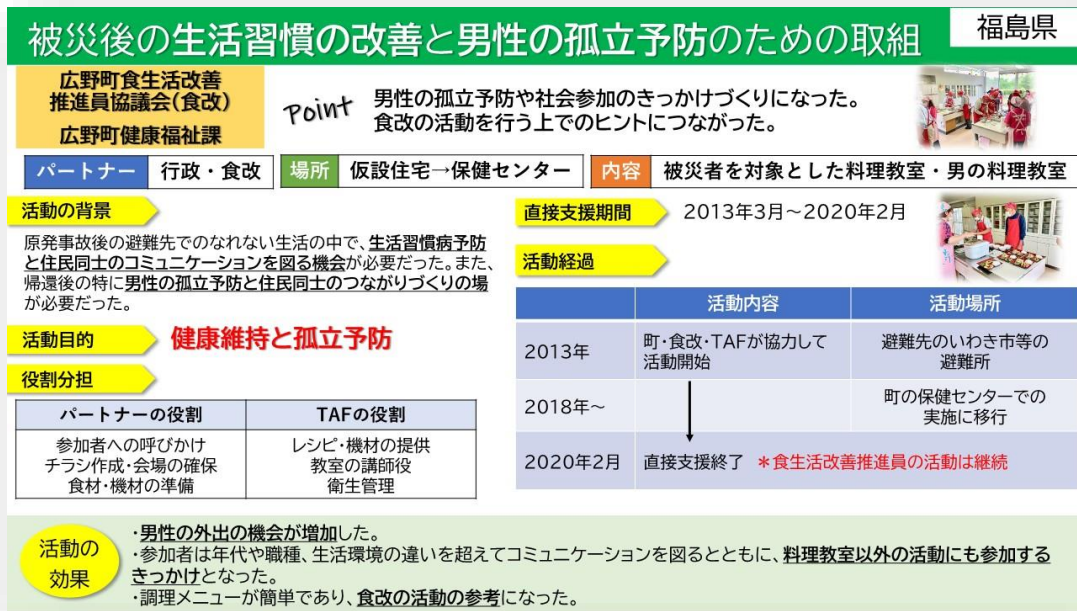


図7 事例 広野町

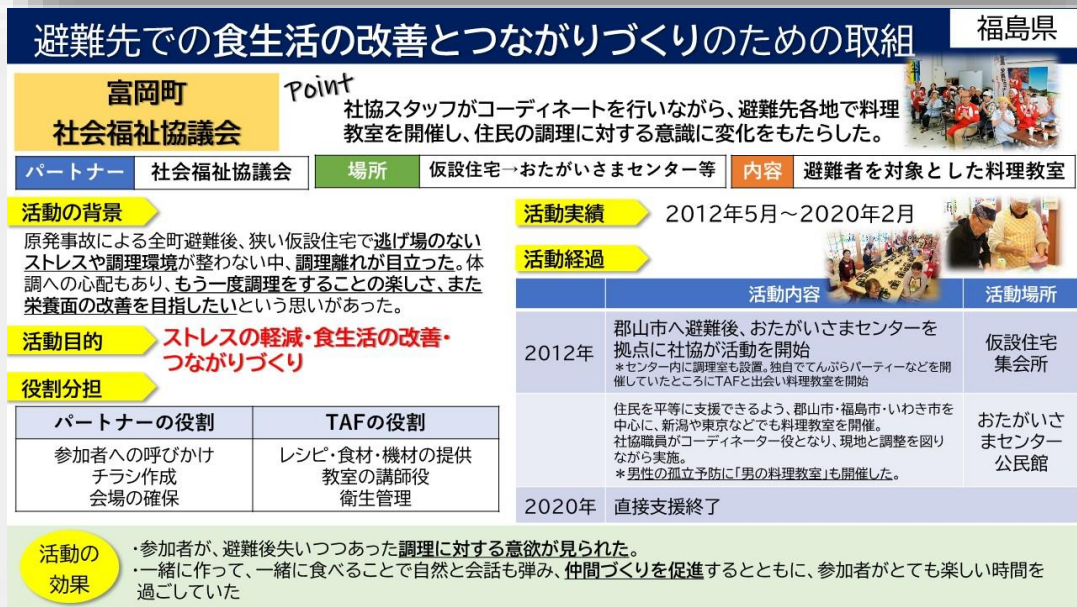


図8 事例 富岡町

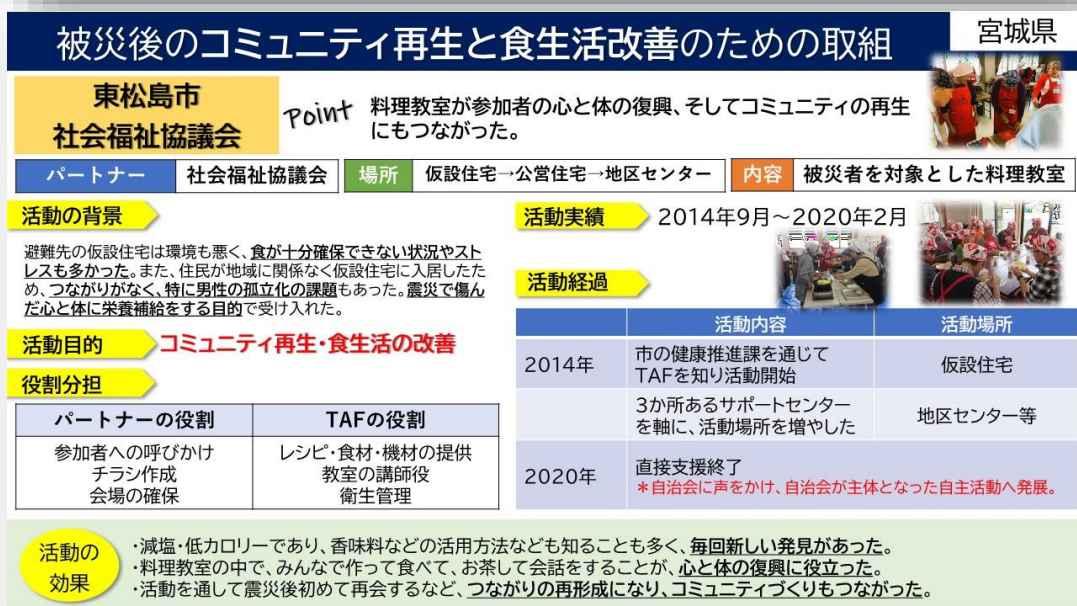


図9 事例 東松島市

被災後の男性の孤立予防のための取組

岩手県

山田町 社会福祉協議会

Point 料理教室が、外出の一つの機会となり、男性の孤立予防のきっかけづくりとなった事例



パートナー	社会福祉協議会	場所	仮設住宅→コミュニティセンター等	内容	男の料理教室
-------	---------	----	------------------	----	--------

活動の背景

東日本大震災後、妻や家族を失い、料理ができない、外出ができなくなる男性が増加した。栄養面の課題もあったが、それ以上にまずは外に出る機会を作りたいかった。

活動目的 男性の孤立予防

役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成 会場の確保	レシピ・食材・機材の提供 教室の講師役 衛生管理

活動実績 2012年4月～2020年2月

活動経過

	活動内容	活動場所
	*当初は、地元でとれたサマをさばいて焼くなど、地元の食材を活用したメニューで実施。	
2012年	料理教室開始	仮設住宅集会所
2013年～	*TAFのレシピの活用	コミュニティセンター等 *コミュニティセンターの開設に伴い、徐々に活動場所を拡大
2018年～		*活動場所を、地域の集会所等へさらに拡大
2020年2月	直接支援終了	

活動の効果

- ・料理教室が、外出の一つの機会となるとともに、居場所づくりにもつながった。
- ・料理を作るという一つの目標に向かって、みんなで取り組むことで達成感や満足感を共に感じるきっかけとなった。
- ・活動を通じて減塩の重要性について、再確認する機会となった。

図 10 事例 山田町

避難先でのコミュニティ形成のための取組

福島県

下神白団地自治会

Point 既存の自治会活動に料理教室を加えたことで、住民同士の情報を把握しつながりをもとに、地元住民との交流の機会となった



パートナー	自治会・みんぶく	場所	復興団地集会所	内容	避難者・地元住民を対象とした料理教室
-------	----------	----	---------	----	--------------------

活動の背景

復興団地入居後、自治体ごとに形成していた自治会を統合した。集会所でカフェなどのサロン活動をしてきたが、より住民の外出の機会を増やすためのきっかけが必要だった。また、料理の勉強になるのではないかと考え活動を開始した。

活動目的 コミュニティ形成・社会参加の促進

役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成 会場の確保	レシピ・食材・機材の提供 教室の講師役 衛生管理

活動実績 2017年10月～2019年12月

活動経過

	活動内容	活動場所
2017年	みんぶくを通じてTAFを知り活動開始	復興団地集会所
	*避難者だけでなく地元住民も交えて活動を実施	
2020年	直接支援終了 *終了後は、シェフ経験者が中心となり、3か月に1回自主開催を継続。	

活動の効果

- ・団地で家族と離れ一人暮らしをしている人も多く、情報を把握する機会や交流の機会となった。
- ・一緒につくって、食べる共同作業をすることで協調性を感じるとともに、おいしくできた時の喜びも増し、心も洗われた。
- ・料理教室をきっかけに、地元住民とその場で交流やつながりを持つことができた。

図 11 事例 下神白団地

避難先での新たなコミュニティ形成のための取組

福島県

双葉県南双樹会

Point 料理教室を通じて住民同士のつながりを深めるとともに、日々の生活や活動に関する情報を集め、連携を深めるきっかけとなった。



パートナー	自治会	場所	避難先の公的施設	内容	避難者を対象とした料理教室
-------	-----	----	----------	----	---------------

活動の背景

原発事故による避難後、新たな生活環境下で新たな独自のコミュニティ形成が必要だった。以前にも自治会で料理教室を開催しており、その延長線上のより効果的な活動として取り入れた。

活動目的 新たなコミュニティ醸成・会員同士の交流促進

役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成・会場の確保	食材・レシピ・機材の提供 教室の講師役・衛生管理

活動実績 2014年3月～2020年2月

活動経過

	活動内容	活動場所
2014年	避難先の白河市で活動開始	白河市産業プラザ人材育成センター
	活動初期は毎月チラシを作成し、自治会長と班長がチラシを配布。近隣の地域に転居した人も、継続して双樹会の活動に参加することもあった。	
2020年	直接支援終了 *自主開催を継続	

活動の効果

- ・包丁の使い方を学んだり、料理のレパートリーが増えるなど、料理に対する新たな気づきがあった。
- ・一緒に作って一緒に食べて、団体行動をすることで、メンバー同士のきずなが深まった。
- ・他の活動においても、会のメンバーと相談しながら活動できるようになど、連携が図られるようになった。
- ・TAFのボランティアが参加者の話を傾聴し、寄り添ってくれたことは、参加者の心を支える機会となった

図 12 事例 双樹会

被災後の男性の孤立予防のための取組

宮城県

東松島市
新道町内会自治会

Point

既存の自治会活動に料理教室を加えたことで、男性の孤立予防につながった。



パートナー

自治会

場所

市民センター

内容

自治会での男の料理教室

活動の背景

自治会内では、料理教室以外の活動をしていて、一人暮らしの男性も多く、孤立している状況だった。社会福祉協議会を通じて料理教室を知り、男性のための料理教室を活動に取り入れた。

活動実績

2017年6月～2020年2月

活動経過



活動目的

孤立しがちな男性の社会参加の促進

役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成 会場の確保	レシピ・食材・機材の提供 教室の講師役 衛生管理

	活動内容	活動場所
2017年	社会福祉協議会を通じてTAFを知り活動開始	市民センター
2020年	直接支援終了 *終了後は、自治会の女性陣が講師役となり、男の料理教室を継続。料理教室のための自治会の予算も確保している。また、男性は男性だけの活動が参加しやすいという背景から、男女別にそれぞれ料理教室を行っている。	

活動の
効果

・男性だけの料理教室を開催することで、男性が参加しやすい環境づくりにつながり、社会参加につながった。
・自主開催後も、毎回活動を楽しみにしているなど、心の変化も見られた。

図 13 事例 新道町

サロン活動に食の活動を取り入れた取組

岩手県

いわて
生活協同組合

Point

生活協同組合のノウハウを活かしながら、お茶のみサロンに食の活動として料理教室を取り入れて発展させた



パートナー

生活協同組合

場所

各地域の仮設住宅→公営住宅

内容

被災者を対象とした料理教室

活動の背景

仮設住宅でのサロン活動を継続する中、お茶飲み会だけでなく、「食支援」を意識していた時期にプロジェクトを知る。仮設住宅から災害公営住宅へ移転する時期でもあり、移転後も継続できる活動であること、また、プロジェクトの方向性が組合員が地域を支援するという生協の活動と一致し、活動に取り入れた。

活動実績

2016年9月～2020年2月

活動経過



活動目的

つながりづくり・食支援

役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ (地元生協との連携) 会場の確保	レシピ・食材・機材の提供 教室の講師役 衛生管理

	活動内容	活動場所
2011年	生協独自の活動として、「ふれあいサロン」や「三行レシピ」の活動を展開	仮設住宅
2016年	料理教室開始 *宮古・釜石・けせんの3拠点で展開。各地域に「食の支援スタッフ」がおり活動を支援。実施にあたっては社協と連携を図った。	災害公営住宅・公民館
2019年	直接支援終了 → 自主的な活動展開へ	

活動の
効果

・仮設住宅から災害公営住宅に移り、新たなコミュニティ形成が必要な時に、作りながら教え合う、作ったものを一緒に美味しくいただく、食べた後みんなでしゃべりするという料理教室は良い交流の場になった。
・生協として活動を継続するため、運営する新たなスタッフの募集と研修を自分たちで開催した。⇒ 自立した活動へ
・食の問題は、被災者だけではなくことから、高齢者の居場所づくりなど生協が取組む既存の活動にでも活かせると考え、内陸部での活動展開へつなげた。

図 14 事例 いわて生協

仮設住宅での男性の孤立予防のための取組

岩手県

特定非営利活動法人
陸前たかだ八起プロジェクト
(2020年6月13日解散)

Point

仮設住宅での新たな生活で孤立しがちな男性が、料理教室を通じてつながりづくりと生きがいを持った事例



パートナー

NPO法人

場所

仮設住宅→地区コミュニティセンター等

内容

男の料理教室

活動の背景

東日本大震災の津波被害による避難所生活が長期化する中、女性や子どもは自然と親しくなっていたが、男性はなかなか環境になじめず孤立傾向にあった。男性の孤立を防ぐための対策が必要だった。

活動実績

2012年4月～2020年2月

活動経過



活動目的

男性の孤立予防・減塩対策

役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成 会場の確保	レシピ・食材の提供 教室の講師役 衛生管理

	活動内容	活動場所
2011年	そば打ち体験	仮設住宅集会所
2012年	男の料理教室開始	仮設住宅集会所
2014年	*「味な男の料理番」と名称をつけおそりのエプロン作成	地区コミュニティセンター等 *料理教室を誰もが参加しやすいよう開かれた場所にするため場所を変更
2020年	NPOの解散→一旦活動終了	

活動の
効果

・人の和(輪)が広がり、料理教室以外では交流することのなかった人とのつながりをつくることができた。
・減塩を意識するようになった。
・仮設住宅のお祭りで参加メンバーが料理教室のメニューを提供するなど新たな取組につながるだけでなく、作った料理が大変好評であり、自分たちの自信につながった。(自己効力感の向上)

図 15 事例 八起プロジェクト

福島県

Point

活動の背景

活動実績

活動經過

活動目的

コミュニティ形成

役割分担

活動の 効果

- ・料理教室で、一緒に食べて気持ちを声に出していくことで、心が浄化され、参加者の表情も変化していった。
・調理だけでなく、TAFスタッフ等が参加者の話を聴いてくれたことで、気持ちが軽くなった参加者も多かった。
→料理教室は、参加者の心の栄養補給のきっかけとなった。

図 16 事例 双葉町

食生活改善推進員の事例 4 件のまとめ

2023 年 7 月 23 日、第 31 回日本健康教育学会学術大会にて口頭発表を行った（主演者：黒田藍）。

【演題名】 ふれあいの赤いエプロンプロジェクトが食生活改善推進員の活動にもたらした効果：

第三者評価による報告 1

【目的】 2011 年の東日本大震災後、被災者の食生活の改善とコミュニティの再生・活性化を目的に、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）は、東北 3 県（岩手・宮城・福島）の行政や住民組織等（パートナー団体）と協働し、参加型料理教室「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」に取り組んだ。今回、食生活改善推進員（食改）をパートナー団体として実施した活動内容と効果について報告する。

【方法】 TAF の活動記録（2012 年 4 月～2020 年 3 月）より食改をパートナー団体とする活動を抽出した。抽出された 7 団体のうち、TAF とパートナー団体への聞き取りを実施した 4 団体について、パートナー団体の活動経緯、役割分担、及び効果をまとめた。

【結果】

（1）団体について

対象となった 4 団体は、岩手県 1 団体・宮城県 2 団体・福島県 1 団体である。いずれも、震災前より行政（市町）のヘルス部門と連携を図りながら地域での食生活改善に関する活動を行っていた。

（2）活動の背景

4 団体が活動する自治体は、津波や原発事故により住民が避難所・仮設住宅への避難を余儀なくされた。住民側の課題として、避難生活による住民の孤立化や仮設住宅の不十分な調理環境での食への意識の低下があった。4 団体いずれも、震災後、食生活の改善とコミュニティづくりを目的に活動再開を目指した。一方で、活動再開に際して、避難先の調理環境（調理室・調理器具等）が整わない、食改自体も被災者となりメンバーが集まらない、活動の展開方法が見えないといった課題があった。

（3）役割分担

料理教室の展開において、食改と TAF は役割分担を行った。食改の主な役割は、場所の確保・参加者の募集だった。TAF の主な役割は、調理器具の提供、衛生管理だった。食材の確保・レシピの提供・講師役は、食改が担う場合と TAF が担う場合の半々だった。

（4）食改活動への効果

食改が活動展開するうえで課題となっていた調理環境や衛生管理等を TAF が支援することは、食改の活動再開への意識の向上や活動を推進することにつながり、自主的に料理教室等を展開するきっかけとなった。4 団体は現在も食改が主体的な活動を継続しており、活動をきっかけに男性の食改が増えた団体もある。さらに、食改が活動を展開できたことで、料理教室参加者の孤立予防やつながりづくり、食生活の改善につながっていた。

【考察】 食改がパートナー団体となった背景の一つとして、被災後の食改活動の目的と TAF のプロジェクトの目的が合致していたことがあげられる。また、食改と協議しながら活動上の課題点を TAF が補完することで食改の活動再開を後押しし、その後の活動展開に寄与したことが推察された。食改活動は、食生活改善のための地区組織活動であり、活動を通じ人とのつながりを広めていく要素もある。今後、被災地以外での食改活動へ本プロジェクトが発展することでより効果的な活動展開につながることを期待される。

ふれあいの赤いエプロンプロジェクトが 食生活改善推進員の活動にもたらした効果 第三者評価による報告 I



○ 黒田藍¹⁾²⁾ 木下ゆり²⁾³⁾ 伊東尚美²⁾⁴⁾ 佐藤香菜子²⁾⁵⁾ 久地井寿哉²⁾ 福田吉治¹⁾²⁾

1) 帝京大学大学院公衆衛生学研究科

3) 東北生活文化大学短期大学部

5) 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

4) 福島県立医科大学医学部

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業は以下のとおりです。

木下ゆり・福田吉治 過去1年間を通じて

<受託研究> 公益財団法人味の素ファンデーション

背景

公益財団法人 味の素ファンデーション(The Ajinomoto Foundation : TAF)は、東日本大震災後、東北3県で復興応援事業「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」を実施。

事業目的	①被災者の食生活と栄養状態の改善 ②災害で破壊された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(行政、社会福祉協議会、自治会等)と連携した取組 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

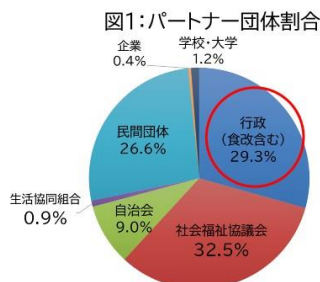
食をテーマにした8年半にわたる被災地支援の活動として他に類のない活動。

本報告の目的

食生活改善推進員協議会(食改)をパートナー団体として実施した活動内容と効果について報告する。

【参考】

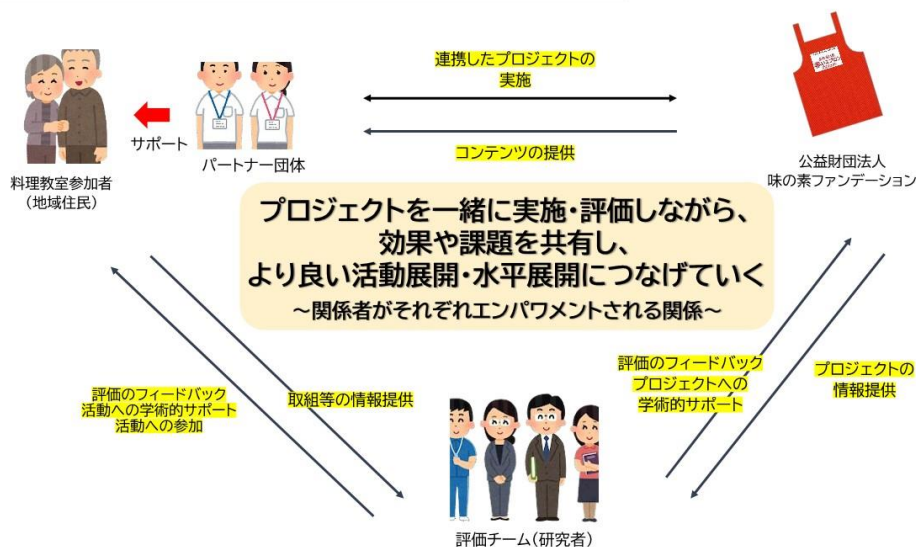
連携をしたパートナー団体
全**235**団体



【報告の特徴】

パートナー団体・TAF・第三者評価チームによるアクションリサーチの一環として実施

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関係図



方法

TAFの活動記録(2012年4月～2020年3月)より

食改をパートナー団体とする活動を抽出

➡ 抽出された**7団体**のうち、TAFとパートナー団体への聞き取りを実施した**4団体**について、**活動経緯・役割分担・効果**を各団体の協力を得ながらまとめた。

【分析に用いた資料】

- ①2012年4月～2020年3月までのTAFの活動記録
- ②パートナーへのアンケート
- ③パートナーへのインタビュー内容(参考)
- ④公的機関が開示している資料(参考)

【倫理的配慮】

TAFとパートナー団体への聞き取り、及びアンケートは、2019年～2021年に帝京大学がTAFからの委託を受けてプロジェクト評価の一環として実施した。データの二次利用については、東北生活文化大学・東北生活文化大学短期大学部研究倫理委員会の承認を得た。

対象とした4団体について

都道府県名	パートナー団体名
岩手県	陸前高田市・食生活活動推進協議会
宮城県	南三陸町・食生活改善推進協議会
	亘理町・食生活改善推進協議会
福島県	広野町・食生活改善推進協議会

いずれも震災前より行政のヘルス部門と連携を図りながら、食生活の改善や食育に関する活動を行っていた。

活動の経緯

東日本大震災後、津波や原発事故により

住民※1が避難所・仮設住宅へ避難

※1 食改の構成メンバーである、食生活改善推進員(以下、推進員)も含む



住民側の課題

- ①避難生活による孤立化
- ②仮設住宅での不十分な調理環境
- ③食への意識の低下

～震災後の食改の活動～

長期化する避難生活による影響も含めた

食生活の改善と**コミュニティづくり**を

目的に活動再開



食改の活動再開上の課題

- ①避難先の調理環境が整わない
- ②推進員自体も被災者となりメンバーが集まらない
- ③活動の展開方法が見えない

食改自体の活動体制の構築と活動を推進するための方策が必要だった

活動内容と活動をする上での役割分担

【活動内容】

- ◆被災者を対象とした料理教室

【パートナー団体とTAFの役割分担】

- ◆TAFは、**各行政を通じて食改との活動を開始**した。

パートナー団体	TAF
場所の確保・参加者の募集	食材の確保・レシピの提供 調理器具の提供・衛生管理

- ◆役割については、上記に限らずパートナー団体とTAFの話し合いを行い、**パートナー団体の特性に合わせて対応**していた。

例) 郷土料理をレシピに取り入れる・パートナー団体が講師を実施するなど

食改活動への効果

食改の活動再開上の課題

- ・避難先の調理環境が整わない
- ・活動の展開方法が見えない

【食改活動への効果①】

推進員の**活動再開への意識の向上**

【食改活動への効果②】

- ・積極的な**料理教室の開催**
- ・新たな**推進員の獲得**

調理器具やレシピの提供など

TAFによる**環境的支援**

被災者である推進員をエンパワメント

(心の栄養・心の復興:心理的支援につながっていた)

【住民への効果】

料理教室参加者の



- ・**孤立予防・つながりづくり**
- ・**食生活の改善** (食事バランス・減塩等)

対象とした4団体について(まとめ)

	活動目的と背景							役割分担										活動の効果								
	活動目的(開始当初)		活動の背景					パートナーの役割					TAFの役割					活動の効果								
住民同士のつながり	男性の孤立予防	食生活の改善	食生活の推進	孤立化	避難先でのコミュニティ再生	避難先での課題	食生活の課題	食生活の改善	場所の確保	チラシの作成	参加者への呼びかけ	機材の準備	食料の準備	教室の講師	食料の準備	機材の提供	レシピの提供	教室の講師	衛生管理	コミュニティの構築・再生	社会参加の促進	食への意識の変化	パートナー団体の活動の活性化	心身の回復	地元住民との交流	
陸前高田市 食生活改善推進員協議会	○	◎	○			○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	◎	◎	◎	○
南三陸町 食生活改善推進員協議会	○	○	◎			○	○	○	○	○	○	○		○		○	○		○	○	○	○	○	◎	◎	
亘理町 食生活改善推進員協議会		◎	◎				○	○	○	○	○	○		○		○			○	○	○	○	○	◎	◎	
広野町 食生活改善推進員協議会	○	◎	◎	○					○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	○	○	◎	◎	◎	

共通した活動目的に対し、役割分担においては柔軟性があった。

活動の効果として、**パートナー団体の活動の活性化と推進員も含めた参加者の心身の回復**がみられた。

被災後の食生活の改善のための取組

岩手県

陸前高田市食生活改善推進員協議会(食改)
陸前高田市保健課

point 住民の食生活改善のための取り組みが、食生活改善推進員協議会の再組織化につながった



パートナー	食改・行政	場所	仮設住宅→コミュニティセンター・公民館	内容	被災者を対象とした料理教室
-------	-------	----	---------------------	----	---------------

活動の背景

東日本大震災後、仮設住宅入居者は調理スペースの狭さや食材調達等、以前と大きく異なった食環境による調理意欲の低下や食事の簡素化が見られ、栄養バランスの悪化から生活習慣病の増加が懸念された。地域とのつながりが深く、表情を良く知る推進員が中心となって活動を行うことが必要とされた。

活動目的

被災後の食生活の改善

役割分担

パートナーの役割	TAFの役割
参加者への呼びかけ チラシ作成、会場の確保	レシピ・食料・機材の提供 教室の講師役、衛生管理

活動の効果

・料理教室を通して、料理をしながら住民同士の交流だけでなく、調理意欲やバランスの良い食事に対する意識についてプラスの変化が見られた。
・仮設住宅住居者のコミュニティ形成や、周辺地域住民との交流にもつながった。
・TAFのサポートにより調理実習を行う環境が整っていない場所も含め様々な地域で料理教室を実施できるようになったことで、再結成して間もない推進員が積極的に地域で活動を展開していくきっかけとなった。

直接支援期間

2013年4月～2020年2月

活動経過

	活動内容	活動場所
2011年	食生活改善推進員の再組織化に向けた取組み	
2013年	料理教室開始	仮設住宅集会所・公民館
2014年～	※徐々に仮設住宅入居者以外の住民へ声掛け	コミュニティセンター・公民館 ※コミュニティセンターや公民館の開設及び仮設住宅の集約化に伴い、徐々に活動場所を移行
2020年2月	直接支援終了:自主開催へ	



考 察

◆食改がパートナー団体となった背景

→ **食生活の改善とコミュニティづくり**という共通の活動目的

◆食改の活動上の課題点をTAFが補完することで活動を後押しし、活動展開に寄与

従来の食改の活動：地区組織活動

- ・仲間とのふれあいを通して地域ぐるみのより良い食習慣づくり
- ・活動を通じて地域や人と人とのつながりを広める



本プロジェクトを被災地以外での食改活動に水平展開することで、より効果的な活動が広がることが期待される

いわて生協の事例について、“Frontiers in Public Health”に投稿中である（筆頭執筆者：伊東尚美）。

英文抄録

【抄録】

Community Resilience through Partnership after the Great East Japan Earthquake: Cooking Classes by Iwate Co-op and a Food Company

Abstract

We describe the case of a cooking class activity that contributed to the resilience of the community in Iwate Prefecture through collaborative efforts by the Ajinomoto Foundation (TAF) and a consumer co-op following the Great East Japan Earthquake. The Iwate Co-op was one of the 120 continuing cases and had special features, including awareness that its members were responsible for the community. Collaboration has three effects. First, owing to the encounter and collaboration with TAF, the cooking class was continuously conducted even after TAF withdrew from the disaster affected areas. Second, the Iwate Co-op trained some of its members as food support staff to run the cooking class independently and was actively involved in obtaining the necessary budget for the operation, consequently leading to the independent activation of member activities. Third, they developed a cooking class project in inland areas other than disaster-stricken areas, assuming that they could infuse the project into their existing activities, as food problems affected people beyond disaster victims. The collaborative food support project of the Iwate Co-op and TAF contributed to the resilience of the affected people and communities by strengthening bonds and solidarity among residents and organizations. The key to success was the fusion of a traditional sense of independence in the co-op with TAF's mission and know-how. The partnership between the Iwate Co-op and TAF allowed the former to aim at developing food support activities in the affected areas, and the resilience of the community in Iwate Prefecture was accelerated.

Keywords: Great East Japan Earthquake, cooking class activities, Ajinomoto Foundation, Iwate Co-op, community resilience, post-disaster

Specialty Section: Disaster and Emergency Medicine

Article type: Community Case Study Article

論文全体（和訳）

【題名】 東日本大震災後にパートナーシップで加速化したコミュニティレジリエンス
ーいわて生協と食品企業による料理教室の事例ー

【抄録】

本レポートでは、東日本大震災後に、味の素ファンデーション（TAF）と生協が連携して、岩手県のコミュニティレジリエンスに貢献した料理教室活動の事例を紹介した。いわて生協は継続事例 120 件のうちの 1 件で、組合員が地域に責任を負っているという意識などの特徴があった。連携の効果は 3 つある。

まず、TAF との出会いと連携により、TAF が被災地から撤退した後も料理教室は継続的に実施された。第 2 に、いわて生協では、自主的に料理教室を運営できるよう職員を育成し、運営に必要な予算の獲得にも積極的に取り組んだ結果、組合員の自主的な活動が活性化した。3 つ目は、食の問題は被災者だけでなくすべての人に影響を与えるため、既存の活動に活かせると考え、被災地以外の内陸部でも料理教室を展開した。いわて生協と TAF による連携した食支援プロジェクトは、住民や組織間の絆と連帯を強化し、被災した人々やコミュニティレジリエンスに貢献した。成功の鍵は、生協の伝統的な独立意識と TAF の使命とノウハウの融合だった。いわて生協と TAF の提携により、いわて生協は被災地での食支援活動を展開し、岩手県のコミュニティレジリエンスを加速することができた。

【背景】

コミュニティレジリエンスは、災害や危機の影響を受けた後、そのコミュニティが元の状態やより良い状態に戻るプロセスを指す。このプロセスは、コミュニティの文化、伝統、絆、そして情報の共有によって強化される。特に、コミュニティ内の絆や連帯感は、回復の速度や効果を大きく左右する。強固な絆や連帯感を持つコミュニティは、困難な状況でも効果的に対応し、迅速に回復することができる。

本報告書では、東日本大震災で被災したコミュニティで、複数の団体が連携して継続的に取り組み、地域の resilience に貢献した料理教室活動の事例を紹介した。2011 年 3 月に東日本を襲った大規模な地震と津波により、死者・行方不明者は約 2 万人にのぼった。その後、東京電力福島第一原子力発電所の事故が起き、1 週間後には 38 万人以上が避難を余儀なくされた。様々な事情により、未だに約 3 万人（2023 年 12 月時点）が自宅に戻れていない。東北 3 県（岩手、宮城、福島）の沿岸部の町を中心に、コミュニティが破壊され、地域との繋がりも失われた。それにより、被災者の心身のケアが必要だった。さらに、高齢者の生活再建や孤立も課題だった。

そのような状況の中、食品企業である味の素グループは、被災者の食生活と栄養状態の改善だけでなく、災害で破壊された地域コミュニティの再生・活性化のニーズに対応するため、2011 年 10 月からスタッフが駐在する形で復興事業を開始した。味の素グループと東北 3 県の自治体、社会福祉協議会、民間団体、町内会、大学などのパートナー団体は「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」という名称で、アウトリーチ型の料理教室を開催した。コンセプトは「いっしょに作って、いっしょに食べよう」だった。料理教室は 51 市町村で 3,771 回実施され、のべ 54,434 名が参加した。味の素グループはこの事業を 2017 年から公益財団法人味の素ファンデーション（The Ajinomoto Foundation : TAF）に移管し、2020 年 3 月まで現地での直接支援を行い、その後は後方支援を行った。以下、味の素グループを、全て TAF と表記する。

【方法】

TAF が所有していたプロジェクトの 8 年半の活動記録（2012 年 4 月～2020 年 3 月）から 120 件の継続事例を整理した。その中で「いわて生活協同組合」（以下、いわて生協）に注目した。この住民主体の団体は、最も早い時期から、被災者向けの料理教室のノウハウを習得し、TAF のサポートなしで、自立した活動を展開した。この事例が、どのように地域のレジリエンスに貢献したのかを明らかにする。

【データコレクション】

2020 年 7 月にいわて生協のプロジェクト担当者にインタビューした。2022 年 8 月に役員メンバーから意見を聞いた。さらに、2023 年 8 月に電話とメールで事例の確認作業や追加の聞き取りをした。倫理的配慮として、東北生活文化大学・東北生活文化大学短期大学部の倫理委員会で承認を得た(No.R4-14)。この事例研究の掲載について、いわて生協からインフォームドコンセントを得た。

【事例内容】

<いわて生協の概要>

生活協同組合は、「安心して暮らせる地域社会」と「誰一人取り残されない持続可能な世界」を目指し、日本全国の生活者の生活ニーズや希望に応えるため、自主的に団結した消費者の全国自治組織である。いわて生協は、同じ目的を持った地域組織で、岩手県滝沢市に拠点を置いている。組合員は 26 万 7 千人で、全世帯数 50.7%（2020 年末時点）を占め、県内の半数の世帯の会員となっている（岩手県人口 121 万、53 万世帯）。いわて生協は震災直後から、津波ですべてを失った方たちに喪服の貸与をするなど、互助・共助の活動を始めた。継続的な復興支援活動の柱は「買い物支援」「なりわい作り支援」「笑顔と元気を届ける活動」「風化させない活動」の 4 つだった。このうち「笑顔と元気を届ける活動」は、主には昼食会やお茶をのみ会などのサロン活動で、さらに、一人暮らしの人たちが仮設住宅でも賢く暮らせるようにと「三行レシピ」の配布などの活動をした。

<被災者向け料理教室を開始した背景>

いわて生協は、仮設住宅でサロン活動を継続していたが、被災者のニーズに合わせた「食支援」の必要性を認識した。徐々に、組合活動において専門的なスキルがより求められるようになった。しかし、栄養士など食の専門家はいなかった。ちょうどその頃（2016 年）、TAF と社会福祉協議会が沿岸部の各地でほぼ毎日料理教室を開催していることを知った。特に、TAF は「いずれは被災地から撤退するため、活動のノウハウを地元の組織に引き継ぎたい」という思いがあり、適任のパートナーを探していた。いわて生協は、組合員が地域社会を担っているという意識があり、外部の誰かに事業を継続してもらうのではなく、いずれ「地元の人が地元のために働く」という形があるべき姿であるという考えがあった。いわて生協にとっては、沿岸部での「食支援」活動をさらに広げたいと考えていたため、先に実績をあげていた TAF の料理教室のノウハウや活動の場を引き継ぐことは、メリットしかなかった。仮設住宅から災害公営住宅へ移転する時期でもあり、移転後も継続できる活動として、料理教室は適していた。結果的に、いわて生協の活動理念は、TAF が目指すものと一致していた。

2016 年 9 月、いわて生協と TAF は「生協料理サロン」を 3 ヶ所（宮古、釜石、けせん）でスタートさせた。各地で月 1 回、復興公営住宅の集会所や公民館で開催した。いわて生協は、各地に組合員の「食の支援スタッフ」を 1 人ずつと、補助スタッフ 2～5 人を配置し、企画運営を行った。TAF は食材・調理器具・レシピの準備、講師などを担当した。スタッフにとって、TAF のレシピは簡単で、無駄がなく、衛生的で進めやすかった。2019 年から、組合員だけで教室を運営できるようになった。自立後は参加費を設定して、活動費は予算化した。いわて生協が直面した課題の 1 つは、TAF の役割を担うことができるスタッフの育成だった。「料理好きあつまれー」という企画を組み、食べるの好き、作るの好き、食べさせるのが好きという人を集めて、運営スタッフをお願いした。TAF は、新しいスタッフが調理指導ができるように研修し、スーパーバイズをした。最終的には、いわて生協が単独でサロンを開催できるようになった。

<活動による効果>

いわて生協が TAF と連携して実施した料理教室の効果は、次の 3 点である。まず、TAF との出会いと協働したことにより、TAF が被災地から撤退した後も、料理教室が継続的に行われたことである。料理教室の活動は、いわて生協が元々取り組んでいた活動を発展させた形だった。そのおかげで、住民は料理をしながらお互いに学び、楽しみ、料理教室後は語り合うことができた。こうした背景のおかげで、仮設住宅から災害公営住宅に移り住んでも、新たな地域のネットワークを構築することができた。

二つ目は、いわて生協として料理教室を運営する新たなスタッフの募集と研修を自ら開催したことである。また、いわて生協は運営に必要な予算の獲得だけでなく、活動の企画・実施・評価にも積極的に関わり、自主的な組合員活動の活性化につながった。

三つ目に、食の問題は、被災者だけではないことから、高齢者の居場所づくりなど既存の活動に活かせると考え、被災地以外の内陸部での活動展開へつなげた。

いわて生協の「ふれあいサロン」活動の実績としては、2011 年 6 月～2019 年 7 月、沿岸 4 市 2 町の仮設住宅、内陸 2 市の生協店舗で、最盛期には 79 会場で開催した。9 年間で 3,631 回開催、30,615 人の住民と 16,289 人のボランティアが参加した。そのうち、TAF との協同による料理教室は、3 年 5 ヶ月で 88 回実施され、参加者は 654 人だった。

【考察】

いわて生協と TAF が協同で取り組んだ食支援プロジェクトは、住民同士や組織間の絆を深め、連帯感を強化し、被災した人々と地域のレジリエンスに貢献した。その背景として、いわて生協は「自分たちで自分たちの将来をつくっていく」という自立的な活動を展開する力を持ち、一方で TAF は「世界の国々や地域の発展およびそこで生きる人々の明るい未来の創造に貢献する」という理念で活動していたことが挙げられる。成功の鍵は、生協の伝統的な自立意識と、TAF のビジョンとノウハウの融合だったと考えられる。いわて生協と TAF のパートナーシップは、被災地における食支援活動の展開を考えていた生協にとって、活動を加速するきっかけとなった。いわて生協は、現在もプロジェクトで得た経験と学びを活かし、持続的な地域に根差した支援活動を展開することで、社会的な役割を深めてきた。本事例は、災害後のコミュニティのレジリエンスの好事例であり、今後の災害時の参考となることが期待される。

【結論】

TAF といわて生協が連携した料理教室活動は、東日本大震災後の岩手県の地域のレジリエンスに貢献した。連携による効果としては、食支援のプロジェクトを通じた被災者支援の継続、会員独自の活動の活性化、地域の活性化の 3 つが挙げられる。このプロジェクトの活動は、住民同士や組織間の絆と連帯を強化しただけでなく、影響を受けた人々と地域のレジリエンスを加速させた。いわて生協は、地域に根ざした持続可能な支援活動を展開することで、地域社会において重要な役割を果たしてきた。ここでの発見は、災害後のコミュニティレジリエンスの優れた例であり、将来の災害にも活用できる。

※ 図・参考文献は和訳では省略

2024 年 7 月 7 日、第 32 回日本健康教育学会学術大会にて口頭発表の予定である（主演者：久地井寿哉）。

【演題名】”ふれあいの赤いエプロンプロジェクト”の展開によるコミュニティレジリエンスの回復～
男の料理教室：岩手県陸前高田市の 1 事例

【目的】2011 年の東日本大震災後、被災者の食生活の改善とコミュニティ再生・活性化を目的に、味の素グループと公益財団法人味の素ファンデーション（TAF）は、東北 3 県（岩手・宮城・福島）で「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」を展開した。その好事例として、仮設住宅で孤立しがちな男性を対象にした「男の料理教室」を通じた岩手県陸前高田市の取り組みを報告する。

【方法】被災当事者 2 名と現地スタッフ 1 名に対し、2022 年 11 月にフォーカスグループインタビューを実施し、事前情報とあわせてプロジェクト展開の実際をまとめた。

【結果】

（１） 背景～陸前高田市の壊滅的な被害

陸前高田市の市街地は津波で壊滅し、約 2000 人が犠牲となった。

（２） 地域への介入方法

震災直後の状況：陸前高田市では、震災により市職員の多くが犠牲になり、機能が不十分な状態であった。味の素が支援に来たが、どう協力していいかわからない状況だった。

モビリア仮設住宅での支援開始：

市内最大規模のモビリア仮設住宅で、味の素と共に支援を始めた。年間 350 日間のイベントをコーディネート。

「男の料理教室」の始まり：2011 年に郷土料理やそば打ちイベントを行ったが、主に女性や高齢者が参加。2012 年から男性を対象に「男の料理教室」と名付け、ビールを提供しながら開催。

「壁」の存在：震災で「家を流された人」と「流されない人」の間に壁が生じ、2013 年頃から再建の進捗で経済的な壁も形成された。男性の孤立化の課題も顕在化してきた。

八起プロジェクトの始動：2014 年に経済的な壁をなくすため、仮設住宅からコミュニティセンターに移り、料理教室を地域で開催するようになった。「味な男の料理番」と名付け、おそろいのエプロンを作成。

評価：料理教室は男性同士のつながりや気分転換の場として機能し、コミュニティの拠点となった。

TAF と住民と協働による活動は 2012 年 4 月～2020 年 2 月。活動頻度は月 1 回。料理自体よりも仲間の集まりと支え合いが強調され、健康面での食習慣改善にも貢献した。その後自主開催に移行し TAF が後方支援を行った。現在でも活動が継続（活動頻度は 2 ヶ月に 1 回）されている。

【考察】コミュニティ課題として、地域の経済的格差による分断や男性の孤立化があった。料理教室開催を通じ、住民の支援やコミュニティの再建に取り組み、一定の成果を上げた。インタビューではプロジェクトを継続できた理由は、先を見据えた計画と情熱でコミュニティのつながりを深めるため「男の料理教室」を継続し、定期的なイベントを月の第 3 週の日曜日に固定したこと、スタッフが一軒一軒訪ねて参加を促すほか、また減塩などの健康意識を高めるための知識提供も徹底したこと等であった。また、料理教室は料理そのものだけでなく、男性同士のつながりや参加者間の支え合いが重要であると強調されていた。これらの一連の取り組みにより、料理教室は単なる料理指導にとどまらず、コミュニティ形成の場として機能し、コミュニティのレジリエンスが回復したと考えられる。

福島県双葉町 双樹会 1 事例報告

2024 年 10 月 29-31 日の第 83 回日本公衆衛生学会総会に、口頭発表で演題申請中である。

(主演者：パートナー団体 福島県双葉町健康福祉課 保健師 安部恭子 氏)

【演題名】避難住民同士の絆を深めた「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」福島県双葉町の事例

【目的】

東日本大震災・原発事故により帰還困難区域に指定された福島県双葉町は、2022 年から一部地域が避難解除となったが、全国へ避難した住民は未だ先の見えない避難生活を強いられている(2024 年 4 月 30 日現在の避難者、県内 3,817 人、県外 2,687 人)。長期化する避難生活により、住民の孤立、高齢者の健康・食生活の問題、コミュニティの再構築の問題が起きた。町ではこれらの課題に対し、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)と連携し、被災者の食生活の改善とコミュニティの再生・活性化を目的とした参加型の料理教室(ふれあいの赤いエプロンプロジェクト)を県北・県中・県南の自治会等で行った。本研究では、アクションリサーチの一環として、好事例の自治会の取り組みを報告する。

【方法】

TAF の活動記録(2012 年 4 月-2020 年 3 月)から双葉町の情報を抽出した。継続事例の「双樹会」の活動評価のため、研究者 2 名が 2020 年 2 月に会長にインタビューし事例をまとめた。2023 年 8 月に役員 3 名に内容確認と追加の聞き取りをした。双樹会、双葉町保健師、TAF、研究者で活動の効果等をまとめた。

【結果】

- (1)活動実績：2014 年 3 月-2020 年 2 月に、双樹会で 34 回(495 人参加)、双樹会以外で 16 回(178 人参加)実施。
- (2)双樹会：県南地域を中心とした双葉町避難者で構成される自治会で、60 世帯が会員登録。料理教室の頻度は年 4 回、会長が全世帯にチラシを手渡しで配布。料理教室以外の活動は研修旅行、県内外避難者との交流など。
- (3)活動の効果：一緒に作って一緒に食べる活動は、参加者のつながりを強くするきっかけとなり、他の活動においても連携が図られ、参加者の絆が深まった。また、参加者が一緒に食べる中で自然と多くの語らいにより、気持ちを表出する機会となり、心の栄養補給の場となっていた。
- (4)キーポイント：自治会長の人柄とリーダーシップ、年間計画による定期開催、来られない人にも声をかける。
- (5)支援者側(保健師)の心構え：長期的な視点での計画が必要、リーダーになりそうな人に声をかける、後継者の課題、料理教室は住民の心身状態をみる機会。

【結論】

本プロジェクトは、避難住民同士のつながりを強め、絆を深め、コミュニティの再構築に有効であることが示唆された。

3) インタビュー分析報告

TAF スタッフインタビュー分析報告

2024 年 7 月 7 日、第 32 回日本健康教育学会学術大会にて口頭発表の予定である（主演者：黒田藍）。

【演題名】”ふれあいの赤いエプロンプロジェクト”の展開におけるプロジェクトマネジメント～課題へのアプローチ方法と従事者の意識

【目的】

東日本大震災後、被災者の食生活の改善とコミュニティの再生・活性化を目的に、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）は、東北 3 県（岩手・宮城・福島）の行政や住民組織等（パートナー）と協働し、8 年半にわたり参加型料理教室「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」に取り組んだ。本プロジェクトは第三者評価により、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「人々のこころと身体を元気にする」画期的な介入モデルであることが報告されている。今回、アクションリサーチの一環として本プロジェクトマネジメントについて報告する。

【方法】

TAF スタッフのうちプロジェクト開始時に支援マネジメントに関わったスタッフ 1 名、現地で活動したスタッフ 2 名、2020 年時点の統括マネージャー 1 名に対し、2020 年 7 月から 8 月にインタビュー調査を計 4 回行い、その内容からマネジメントの要素と従事者の意識を抽出しロードマップ上に整理した。

【結果】

（1）プロジェクトに関わる基本姿勢

「被災地に寄り添う」という基本的な姿勢を常に持ち、パートナー等ステークホルダーと共に取り組んだ。また、当初から TAF 撤退後の活動の持続可能性を意識していた。

（2）執行体制

担当者を被災地の拠点に駐在させた。駐在は、効率性、情報収集力の向上、パートナーとの関係性の構築を促進し、基本姿勢の「寄り添う」ことに大きく寄与した。

組織内においては、月 1 回情報共有と実態把握の会議を開催し、課題改善につなげた。特に、プロジェクトのキーとなるメニューについては、作成する栄養士にタイムリーにフィードバックした。

（3）地域への介入方法

ステークホルダーの役割を早期に把握し、被災地において支援にあたる組織（行政機関等）や人のサポート役に徹するという姿勢で対応した。状況や心情を把握したうえで関係者と連携し、意見を伺い進めることを徹底した。パートナーと参加者、TAF3 者の今後につながる実施目標を設定し、計画に沿って実施した。

（4）プロジェクトの運営

住民への声掛けは、地域を知る関係機関に協力を依頼した。教室運営においては、安全衛生管理を第一に、楽しく、全員が何らかの役割をもって参加できるよう意識した。

（5）8 年半にわたる継続の背景

当初、仮設住宅から災害公営住宅へ移転後の活動は予定していなかった。しかし、災害によって引き起こされた課題だけでなく、震災以前からあった過疎・少子高齢化や地域コミュニティの課題も含まれることに気づきプロジェクトを継続した。

【考察】

TAF は将来像の実現に向けて、PDCA を高速に回しながら、機動的、総合的に支援テーマを設定し、フェーズに応じて被災地のニーズを的確に把握し、活動体制を構築していた。さらに、ステークホルダーを巻き込みながら活動したことは、旧来のあらかじめ決められたゴールの実現に特化したプロジェクトマネジメントとは異なり、的確なニーズ把握や活動継続に寄与していると推察される。本プロジェクトは、食を通じた被災地支援として民間団体が実施した他に類を見ないイノベーション型の活動の特徴があった。他の地域において民間団体等が活動する際の参考となることが期待される。

2023 年 7 月 23 日、第 31 回日本健康教育学会学術大会にて口頭発表を行った（主演者：久地井寿哉）。

OR7-5

ふれあいの赤いエプロンプロジェクトは、
東北に何をもたらしたのか？

福島、当事者視点からの評価
：第三者評価による報告2

久地井寿哉¹⁾ 木下ゆり^{1) 2)} 黒田藍^{1) 3)} 伊東尚美^{1) 4)}
佐藤香葉子^{1) 5)} 石井なつみ⁶⁾ 福田吉治^{1) 3)}
1) ふれあいの赤いエプロンプロジェクト評価チーム
2) 東北生活文化大学短期大学部
3) 帝京大学大学院公衆衛生学研究科
4) 福島県立医科大学医学部
5) 中京学院大学短期大学部
6) 医療法人かしの木内科クリニック

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業は以下のとおり
です。
木下ゆり・福田吉治 過去1年間を通じて
<受託研究>公益財団法人味の素ファンデーション

背景

- ふれあいの赤いエプロンプロジェクトは、2011年の東日本大震災後、被災者の食生活の改善とコミュニティの再生・活性化を目的とした、参加型料理教室を通じた復興支援である。
- 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)と東北3県(岩手・宮城・福島)の行政や住民組織等(パートナー団体)と協働で行われてきた。

目的

本プロジェクトによる参加型料理教室の体験は、被災者の生活の質を高めることに役立つことが示唆されている。

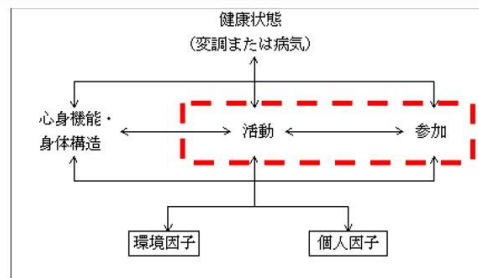
- そこで
- 本プロジェクトの福島県の被災者の参加・活動経験とその意味を明らかにする。

図 18 「第 31 回日本健康教育学会学術大会」 口頭発表スライド 11 枚

方法

- 半構造化インタビューの実施
- 原発事故による避難住民を対象とした
復興公営住宅団地の自治会長 5 名を分析対象
 1. 双樹会 A氏(双葉)
 2. 郡山守山駅西 B氏(浪江)
 3. 会津若松 C氏(大熊)
 4. 本宮市榊形団地 D氏(浪江)
 5. 下神白団地 E氏(富岡)
- インタビューガイドに基づきテーマ分析(帰納的・記述的方法)を行った。
- 分析枠組みとして、ICF(国際生活機能分類)の理論を参考に分析を行った。

ICF(国際生活機能分類、WHO、2002)



活動制限(activity limitations)

・・・個人が活動を行う際の困難さ

参加制約(participation restrictions)

・・・個人が生活・人生場面に関わる際に経験する問題

ICFフレームワークに基づく インタビューテーマ

- インタビューガイドに基づき以下のテーマ分析を行った。
- 「活動性」・・・実際の活動に基づく“生の声”
 - ・ 印象に残っている参加者の声
- 「参加性」・・・参加機会、参加動機、参加阻害要因・促進要因
 - ・ プロジェクトをどこから知ったか？
 - ・ ロジェクトに参加しようと思ったのはなぜか？
 - ・ プロジェクト参加して良かったことは？
 - ・ プロジェクトに参加するにあたり、どのように苦労したり困ったりしたか？

結果：参加機会、参加動機について

1. 参加機会・・・どこから知ったか？
 - ・保健師、社会福祉協議会、みんぷく等

2. 参加動機

○参加者が喜ぶから

食べ物の交流会って一番喜ばれるんですよ。大変なんだけど、一番喜んでやりました。(自治会長、市営住宅、浪江町から避難)

○安心してできるし、気軽にできるから

○みんなで集まれる

団地ごとの集まりが少なかったので、料理を通じて集まれたらと思った(自治会長、復興団地、大熊町から避難)

○みんなで作るたのしさ、みんなで食べるおいしさ

○料理のレパートリーが増える

×企業の宣伝 ×衛生上怖いこと←活動阻害要因

参加経験(抜粋)

(印象に残っている参加者の声、出来事)

- ・メニューが違う、指導も違うもんなあ。怖かったけど、だんだん顔見ているうちに、みんなに正しく教えているっていうことが分かってきた。(中略)ざつくばらんにいつちやうけど、はさんは厳しいけど、でも温かみがあるから、嫌ではなかった。
- ・一人の人、今日も来てたけど、いわきから(白川に)来てるんだね。あっちに土地を買ったから、あっちの自治会に入るより今までいたところが慣れちゃったから、わざわざくるのよ2時間かけて。あと郡山の人もおいです。
- ・(参加者から)またやりたいね、とか(言われたこと)
- ・自分は作ってくれる妻がいるが、(男性の)単身の人は「こういったものを作ってみよう」と参考になっているのでは。
- ・コミュニケーションづくりのツールになっている。情報交換や、長く付き合える人ができる場になっている。
- ・なによりも、近くで話し合いができるというのがよかった。普段はほとんど話さないから、地元住民ともその場で交流でき、知り合いになった。

結果：活動の特徴として 4要因が抽出された

要素	背景・内容
みんなで食べる、楽しい、おいしい、安心できるという生活感覚の再発見	住民の参加動機になる 参加者の満足度が高い
参加者が声掛けに応じて集まってくる(社会的凝集性)	住民の社会参加機会になる 声かけにより住民が集まってくる
保健師・社協・みんぷく等、キーパーソンの存在	参加機会の提供 イベントの企画・運営・実施 他地域への活動の推奨
震災の被災者に寄り添ったレシピの価値(寄り添う＝共感する)	コミュニケーションづくりのツール になっている。 料理のレパートリーが増える

考察(1)実践からの示唆

- 参加促進要因としては、本プロジェクトが、(1)被
地域活動の参加機会の創出につながっていること、
(2)震災によって孤立していた被災者のつながり
が回復したこと、すなわち社会的凝集性を促して
いることが示唆された。
- 一方で、参加の前段階で何らかの事情により参加
できない者がいることの言及もあった(分析外)

考察(2)実践からの示唆

- 活動促進要因としては、本プロジェクトが、食にか
かわる3つの安全性が確保されたこと、

すなわち、

- (1)孤立化予防や心理的安全の場の確保
 - (2)衛生面での配慮
 - (3)被災者相互かつ支援者の“よりそい”や“温
かさ”を感じることのできる顔の見える場づくりが行
われたこと、
- が示唆された。

料理教室の衛生評価報告書

東北生活文化大学短期大学部
生活文化学科食物栄養学専攻
黒川優子・益田裕司・木下ゆり

「ふれあいの赤エプロンプロジェクト」発行の「ありがとうレシピ集」には、単に料理の作り方だけを掲載するのではなく、食中毒を予防するための「安全・衛生上の注意点」が掲載されていることは大変貴重である。また、実際に料理教室を開催された担当者ならではの「肉類を調理する際にはビニール手袋は片手だけ装着する」など、経験に基づいた独自の手法も取り入れられており、安全・衛生への意識が大変高いことが伺える。今回、料理教室における衛生管理方法について科学的手法を用いて検査を行ったところ、布巾の使用については注意が必要であったが、それ以外はこれまでの衛生管理方法の正当性が証明された。長年にわたり、地元の方々と一緒に膨大な回数の参加型料理教室を開催されたにもかかわらず、一度も食中毒事故を起こすことなく開催されたことが、「料理教室の衛生管理方法が正しかった」という何よりの証である。

1. 研究題目

「食と栄養改善のための介入活動の第三者評価調査」に関するフォローアップ分析

2. 研究目的

東日本大震災の東北復興応援事業「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」では、2011 年 10 月より東北各地において膨大な回数の参加型料理教室を開催してきたが、一度も食中毒事故を起こしていない。各担当者の衛生観念および衛生管理の賜物と思われるが、料理教室でこれまで行ってきた衛生管理方法について科学的手法を用いて検査を行い、衛生管理方法の評価することを目的として本検査を行った。

3. 研究内容

2023 年 6 月に 2 回にわたって、科学的手法を用いて衛生検査を実施した。

各検査の内容、結果およびコメントは以下のとおりである。

・2023 年度 第 1 回 衛生検査

【検査日時】2023 年 6 月 9 日（金）13:00～14:20

【実施場所】東北生活文化大学短期大学部 調理学実習室

【出席者】公益財団法人 味の素ファンデーション：山田幹夫氏

東北生活文化大学短期大学部：黒川優子、益田裕司、木下ゆり

【検査内容】検査 1 調理器具類の洗浄方法による衛生状況の違いを検証（TAF 道具セット）

検査 2 食品表面の細菌検査

検査 3 ビニール手袋あるある問題（ビニール手袋による二次汚染の検査）

<検査1 調理器具類の洗浄方法による衛生状況の違いを検証（TAF 道具セット）>

車中保管のプラスチックコンテナ5個に収納中の調理器具類の衛生状況、および調理器具類の洗浄方法による衛生状況の違いを把握するために検査を行った。

【調理器具類】（※TAF 道具セット...車中で1週間保管）

- ①フライパン（テフロン加工）
- ②鍋
- ③バット（ステンレス製）
- ④ボウル（ステンレス製）
- ⑤ザル（ステンレス製）
- ⑥お玉（ステンレス製）

※お玉は、ケースに入れた後、プラスチックコンテナ中で保管するため外の空気に触れていない。

・上記の調理器具について洗浄・消毒方法の効果を比較した。

- A. 洗浄前
- B. 水洗い後
- C. 洗剤洗い後
- D. 煮沸消毒後（100℃×1min.）（※直接支援の時代には100℃×1min.消毒を実施していらした。）

【検査器具類】

1. 細菌検査（スタンプ法）：ペタンチェック DD（培地表面積約10 cm²）（栄研化学株式会社）
 - 1) 一般細菌検出用（DD 寒天培地）
 - 2) 大腸菌・大腸菌群検出用（MAX 寒天培地）
 - 3) 黄色ブドウ球菌検出用（MSEY 寒天培地）
 - 4) サルモネラ菌検出用（MLCB 寒天培地）
2. ATP+AMP ふき取り検査
 - 1) ルミテスターPD-30（キッコーマンバイオケミファ株式会社）
 - 2) ATP 拭き取り検査（A3 法）用 ルシパック A3 Surface（湿潤綿棒）
（キッコーマンバイオケミファ株式会社）

【結 果】

1. 細菌検査（スタンプ法）

表 1. 調理器具類の洗浄方法による衛生状況の違い(細菌検査：スタンプ法)

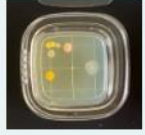
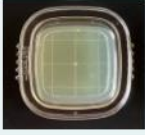
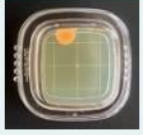
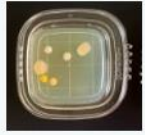
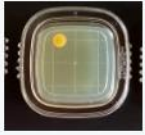
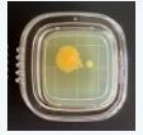
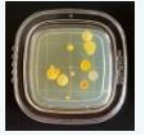
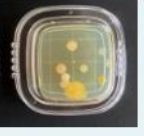
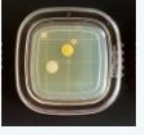
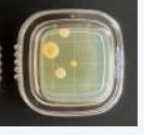
	①フライパン	②鍋	③バット	④ボウル	⑤ザル	⑥お玉
A. 洗浄前						
B. 水洗い後						
C. 洗剤洗い後						
D. 煮沸消毒後 (100℃×1min.)	洗浄後に細菌数が増加している ⇒ 布巾の影響かも？					

表 2. 一般細菌による汚染度の目安 (DD 寒天培地の場合)

コロニー（集落）*数 (DD 寒天培地 10 cm ² のコロニー数)	汚染度	判定標記
0 個	—	清潔
1～9 個	±	ごく軽度の汚染
10～29 個	+	軽度の汚染
30～100 個	++	中程度の汚染
101 個～	+++	やや重度の汚染
一面 (コロニーとしてカウント不能な菌数)	++++	重度の汚染

*コロニー (Colony: 集落) ... 1 個の細菌が 1 個のコロニーを作成する。(栄研化学株式会社 HP 改変)

2. ATP+AMP ふき取り検査

表 3. 調理器具類の洗浄方法による衛生状況の違い (ATP+AMP 拭き取り検査)

	①フライパン	②鍋	③バット	④ボウル	⑤ザル	⑥お玉
A. 洗浄前	87,406	1,270	1,029	895	3,385	1,407
B. 水洗い後	10,271	7,708	361	5,178	8,055	1,604
C. 洗剤洗い後	1,604	1,886	2,380	1,722	4,420	602
D. 煮沸消毒後 (100℃×1min.)	—	—	—	2,031	2,091	3,478

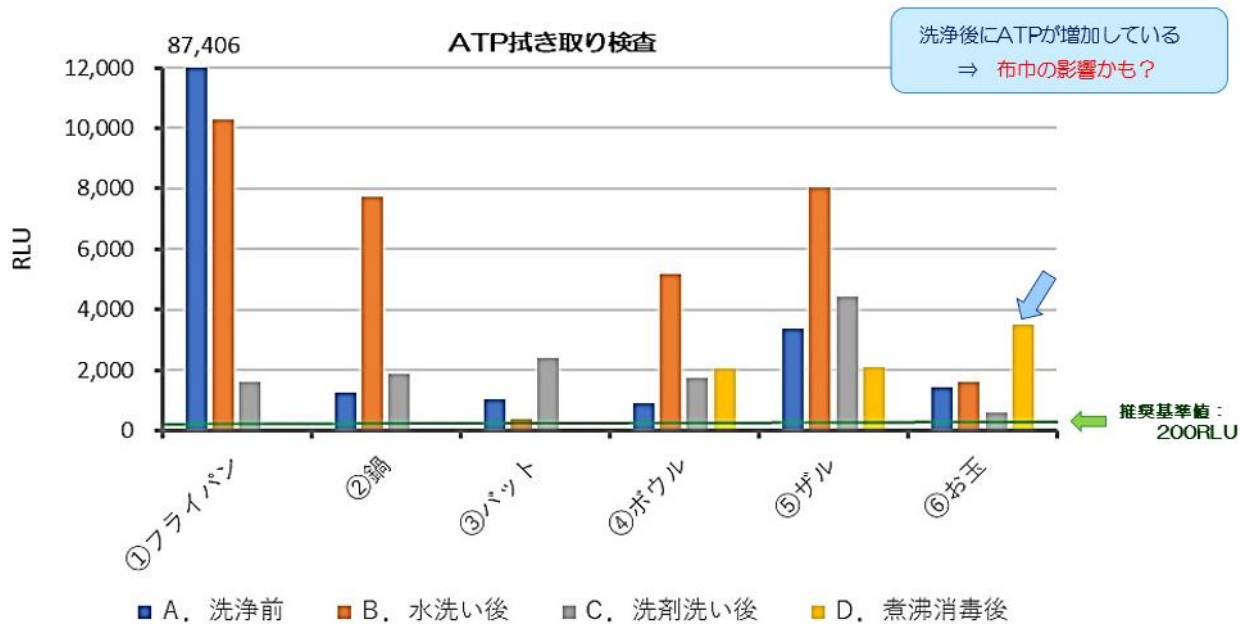


図 1. 調理器具類の洗浄方法による衛生状況の違い (ATP+AMP 拭き取り検査)

表 4. 導入分野別 推奨基準値例 (外食・給食)

検査の目的	検査ポイント	第 1 基準値	要注意	第 2 基準値
		合格(≤)		不合格(>)
衛生教育・作業前衛生チェック	手指	2,000	2,001 ~ 4,000	4,000
調理器具等の 衛生管理	まな板	500	501 ~ 1,000	1,000
	包丁	200	201 ~ 400	400
	調理台	200	201 ~ 400	400
	ザル・ボウル・バット	200	201 ~ 400	400
	鍋	200	201 ~ 400	400
	冷蔵庫 (取っ手)	200	201 ~ 400	400
	冷蔵庫 (内棚)	500	501 ~ 1,000	1,000
	シンク	200	201 ~ 400	400
	食器	200	201 ~ 400	400
	弁当容器	200	201 ~ 400	400

※単位: RLU (Relative Light Unit: 相対的発光量:)

(キッコーマンバイオケミファ株式会社 HP)

【コメント】

1. 細菌検査（スタンプ法）

検査前には洗浄が進むにつれて調理器具類の細菌数は減少すると予想していたが、予想に反して「A. 洗浄前」よりも「B. 水洗い後」および「C. 洗剤洗い後」の方が細菌数が多い結果となり、「D. 煮沸消毒後」においても細菌の付着がみられた（表1）。原因としては「B. 水洗い後」、「C. 洗剤洗い後」および「D. 煮沸消毒後（100℃×1min.）」に布巾で拭いたため、布巾に付着していた細菌が調理器具に移行した可能性が考えられる。今後の対策としては、濡れた布巾は使い回しをせず、極力新しい布巾に取り換える、ペーパータオルで拭く、自然乾燥などに変更するとよいと思われる。

2. ATP+AMP ふき取り検査

「①フライパン」では洗浄が進むにつれて値が低くなる傾向がみられ、洗浄により汚れが減少していることがわかった。「②鍋」、「④ボウル」および「⑤ザル」では「A. 洗浄前」よりも「B. 水洗い後」の方が高い値を示し、水洗いすることによって汚れが浮き上がってきたことが予想される。「①フライパン」以外の調理器具では、洗浄方法による汚れの落ち具合にはっきりとした傾向がみられなかった。このことはATP拭き取り検査の際に、検査をする人が交代で行ったため、検査員の力の入れ具合等により値が変化したのではないかと考えられる。今後、検査を行う際には検査の最初から最後まで同じ検査員が拭き取り検査を行うことが望ましいと思われる。

また、今回の検査結果（表3・図1）と、「ルミテスターPD-30」および「ATP拭き取り検査（A3法）用 ルシパック A3 Surface（湿潤綿棒）」の販売元であるキッコーマンバイオケミファ株式会社の推奨基準値（表4）を照らし合わせてみると、いずれの結果も調理器具類の推奨基準値である200RLUよりも高い値を示した。拭き取り検査では細菌以外に食品残渣などの汚れも測定するため、洗浄により調理器具類に付着していた汚れが浮き上がってきたり、洗浄後に使った布巾の汚れなどが移行した可能性が考えられる。

<検査2 食品表面の細菌検査>

食品表面に存在する細菌の様相を把握する。

【食 材】※山田氏準備

1. 鶏肉 2. 卵（表面） 3. 鮭 4. にんじん 5. たまねぎ 6. 小松菜

【検査器具類】

1. 細菌検査（スタンプ法）：ペタンチェック DD（培地表面積約 10 cm²）（栄研化学株式会社）
 - 1) 一般細菌検出用（DD 寒天培地）
 - 2) 大腸菌・大腸菌群検出用（MAX 寒天培地）
 - 3) 黄色ブドウ球菌検出用（MSEY 寒天培地）
 - 4) サルモネラ菌検出用（MLCB 寒天培地）

【結 果】

表5. 食品表面の細菌検査

	一般細菌検出用 （DD寒天培地）	大腸菌・大腸菌群検出用 （MAX寒天培地）	黄色ブドウ球菌検出用 （MSEY寒天培地）	サルモネラ菌検出用 （MLCB寒天培地）
1. 鶏肉				
2. 鶏卵 （表面）				
3. 鮭				
4. にんじん				
5. たまねぎ				
6. 小松菜				

【コメント】

食品の表面には様々な細菌が存在していることを確認した。動物の腸管に生息し、鶏卵や食肉に付着して食中毒を起こす可能性があるサルモネラ菌は鶏肉では検出されたが、今回用いた鶏卵では出荷前に洗卵が行われているため、サルモネラ菌は検出されずその他の細菌も数が少ない結果であった。食材処理を行う際に、食材をまな板の上に乗せる場合は丁寧に水で洗浄した後にまな板の上に乗せる方が望ましいと思われる。既に世間一般によく知られているとおり、食肉類や魚介類を調理する際には、魚介類用のまな板と野菜・果物類用のまな板は別のものを使用する、もしくは野菜・果物類を調理した後に食肉類や魚介類を調理することが望ましいということも改めて確認できた。

<検査3 ビニール手袋あるある問題（ビニール手袋による二次汚染の検査）>

食材表面の細菌による二次汚染の様相を調べるために、食材を触ったビニール手袋をつけたままで調理器具類を触ると細菌がどのように移行するかについて検証を行った。

【食 材】※山田氏準備

1. 鶏肉

【調理器具類】

①包丁（ステンレス製）（柄）

②まな板（プラスチック製）

③ボウル（ステンレス製）（内底）

【検査器具類】

1. 細菌検査（スタンプ法）：ペタンチェック DD（培地表面積約 10 cm²）（栄研化学株式会社）

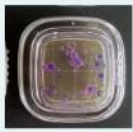
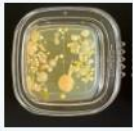
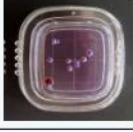
1) 一般細菌検出用（DD 寒天培地）

2) 大腸菌・大腸菌群検出用（MAX 寒天培地）

3) サルモネラ菌検出用（MLCB 寒天培地）

【結 果】

表6. ビニール手袋あるある問題（ビニール手袋による二次汚染の検査）

	一般細菌検出用 （DD寒天培地）	大腸菌・大腸菌群検出用 （MAX寒天培地）	サルモネラ菌検出用 （MLCB寒天培地）
1. 鶏肉（表面）			
2. 包丁（柄） （ステンレス製）			
3. まな板 （プラスチック製）			
4. ボウル （ステンレス製）			

【コメント】

鶏肉表面を触ったビニール手袋で包丁（柄）、まな板およびボウルを触ると、ビニール手袋を介して鶏肉表面の細菌が調理器具類に移行することが確認できた。ビニール手袋を両手に装着して料理を行った場合、ビニール手袋を装着したまま他の調理器具や食材を気軽に触ってしまう恐れがあり、汚染を広げる可能性が高いことが考えられる。料理教室で推奨されている「肉類を調理する際には片手のみビニール手袋を装着し、もし他の調理器具や食材を触る場合はビニール手袋を装着していない方の手で触る」という方法は、食中毒予防のために大変有効であることを検証することができた。

・2023 年度 第2回 衛生検査

【検査日時】2023 年 6 月 14 日（水）15:00～16:10

【実施場所】東北生活文化大学短期大学部 調理学実習室

【出席者】東北生活文化大学短期大学部：黒川優子、益田裕司、木下ゆり

【検査内容】検査4 布巾の衛生検査

検査5 調理用品類の衛生検査

検査6 アルコール消毒の有効性

検査7 食器・調理器具類の衛生検査

<検査4 布巾の衛生検査>

調理時に使用しているキムタオル、布巾、台布巾に付着している細菌の様相について使用前と使用後の違いを比較した。

【調理用品類】

①キムタオル

②食器・調理器具用布巾

③台布巾

・上記の調理器具について使用前後の衛生状況について比較する

A. 使用前（乾燥状態） B. 使用后（濡れた状態）

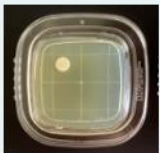
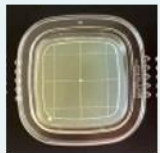
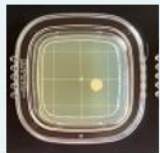
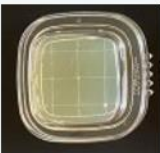
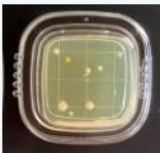
【検査器具類】

1. 細菌検査（スタンプ法）：ペタンチェック DD（培地表面積約 10 cm²）（栄研化学株式会社）

1) 一般細菌検出用（DD 寒天培地）

【結果】

表7. 布巾の衛生検査

	①キムタオル	②食器・器具用布巾	③台布巾
A. 使用前 (乾燥状態)			
B. 使用后 (濡れた状態)			

【コメント】

キムタオルでは使用前（乾燥状態）と使用后（濡れた状態）を比較した結果、使用前と使用後の細菌数の変化はほとんどみられなかった。一方、食器・器具用布巾や台布巾では、使用前（乾燥状態）よりも使用后（濡れた状態）の方が細菌数が多い結果となった。このことから、食器・器具用布巾や台布巾では使用して濡れた状態になると細菌数が多くなるため、布巾が濡れてきた場合はこまめに新しい乾いた布巾と交換することが望ましく、調理台の上に落ちた食品は元の調理器具や食器に戻さず破棄しなければならないことを改めて確認できた。

<検査 5 調理用品類の衛生検査>

料理教室では「人が触る可能性があるところはできるだけ除菌してください」と講義をされている。その根拠を実証するため、調理用品の衛生検査を実施した。

【調理用品類】

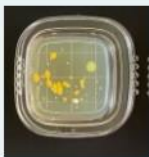
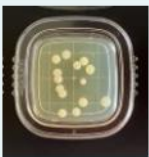
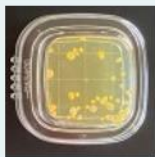
- ①蛇口（給水口）
- ②蛇口（取っ手）
- ③ガス台スイッチ
- ④食器洗浄用スポンジ（食器・調理器具洗浄後、濡れた状態）

【検査器具類】

1. 細菌検査（スタンプ法）：ペタンチェック DD（培地表面積約 10 cm²）（栄研化学株式会社）
 - 1) 一般細菌検出用（DD 寒天培地）

【結 果】

表 8. 調理用品類の衛生検査

①蛇口 （給水口）	②蛇口 （取っ手）	③ガス台スイッチ	④食器洗浄用 スポンジ
			

【コメント】

「①蛇口（給水口および取っ手）」、「②蛇口（取っ手）」③「ガス台スイッチ」、「④食器洗浄用のスポンジ」のいずれにおいても細菌の付着が認められた。料理教室では「人が触る可能性があるところはできるだけ除菌してください」と講義をされているとのことであるが、その根拠を実証する結果となった。普段、衛生面が気になっていてもなかなかきちんとした清掃に取り組むことができない箇所や調理用品であるが、食中毒を防ぐために、今後何らかの対応をすることが望ましいと思われる。

<検査6 アルコール消毒の有効性>

調理台の拭き掃除、消毒による衛生状況の違いを比較した。

【調理用品類】

1. 調理台（ステンレス製）

【検査器具類】

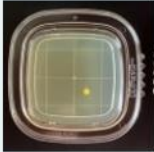
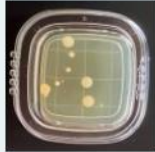
1. 細菌検査（スタンプ法）：ペタンチェック DD（培地表面積約 10 cm²）（栄研化学株式会社）
 - 1) 一般細菌検出用（DD 寒天培地）

【検討内容】

- ①濡れ台布巾使用后
- ②「アルタンノロエース」使用后
（※アルタンノロエース：料理教室で使用しているアルコール消毒液）
- ③「調理学実習」で使用後、清掃・消毒前

【結 果】

表 9. アルコール消毒の有効性

①調理台 （濡れ台布巾使用后）	②調理台 （「アルタンノロエース」使用后）	③調理台 （「調理学実習」で使用後、清掃・消毒前）
		

【コメント】

調理台を「①濡れた布巾で拭いた後」および「③調理学実習で使用後、清掃・消毒前」では細菌の付着がみられた。とくに「①濡れた布巾で拭いた後」は、著しい数の細菌が付着しており、台布巾に付着していた細菌が調理台に移行したと考えられる。「②アルタンノロエース使用后」では付着した細菌の数が少なかった。したがって、料理教室で使用している「アルタンノロエース」は消毒に有効であることが確認できた。

<検査7 食器・調理器具類の衛生検査>

1ヵ月間使われていない調理器具や食器の衛生状況を把握するとともに、調理器具や食器の洗浄方法の違いによってどのように衛生状況が異なるかの検証を行った。検査1の検査結果をふまえて、検査7では洗浄後・煮沸消毒後は布巾を使用せず、自然乾燥もしくはキムタオルを使用した。

【調理器具類】（※東北生活文化大学短期大学部 調理学実習室の調理器具類）

- ①皿（中央）
- ②皿（端）
- ③ボウル（ステンレス製）
- ④ザル（ステンレス製）

・上記の調理器具について洗浄・消毒方法の効果を比較する

- A. 洗浄前
- B. 水洗い後
（水洗い⇒キムタオル使用）
- C. 洗剤洗い後
（洗剤洗い⇒キムタオル使用）
- D. 煮沸消毒後（100℃×1min. ⇒ 自然乾燥）
- E. 煮沸消毒後（100℃×1min. ⇒ キムタオル使用）

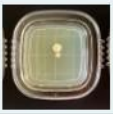
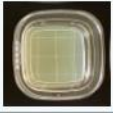
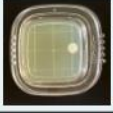
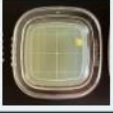
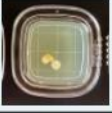
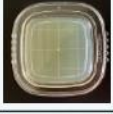
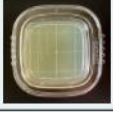
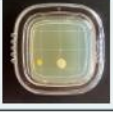
【検査器具類】

1. 細菌検査（スタンプ法）：ペタンチェック DD（培地表面積約 10 cm²）（栄研化学株式会社）
 - 1) 一般細菌検出用（DD 寒天培地）
2. ATP+AMP ふき取り検査
 - 1) ルミテスターPD-30（キッコーマンバイオケミファ株式会社）
 - 2) ATP 拭き取り検査（A3 法）用 ルシパック A3 Surface（湿潤綿棒）
（キッコーマンバイオケミファ株式会社）

【結 果】

1. 細菌検査（スタンプ法）

表 1 0. 食器・調理器具類の衛生検査（細菌検査：スタンプ法）

	①皿（中央）	②皿（端）	③ボウル（内底）	④ザル（裏底）
A. 洗浄前				
B. 水洗い後 （水洗い⇒キムタオル使用）				
C. 洗剤洗い後 （洗剤洗い⇒キムタオル使用）				
D. 煮沸消毒後 （100℃×1min. ⇒ 自然乾燥）				
E. 煮沸消毒後 （100℃×1min. ⇒ キムタオル使用）				

2. ATP+AMP ふき取り検査

表 1 1. 食器・調理器具類の衛生検査（ATP+AMP 拭き取り検査）

	①皿（中央）	③ボウル（内底）	④ザル（裏底）
A. 洗浄前	1,842	2,155	2,180
B. 水洗い後 （水洗い ⇒ キムタオル使用）	426	3,164	—
C. 洗剤洗い後 （洗剤洗い ⇒ キムタオル使用）	638	1,039	1,763
D. 煮沸消毒後	103	499	4,048
E. 煮沸消毒後 （100℃×1min. ⇒ キムタオル使用）	1,175	—	—

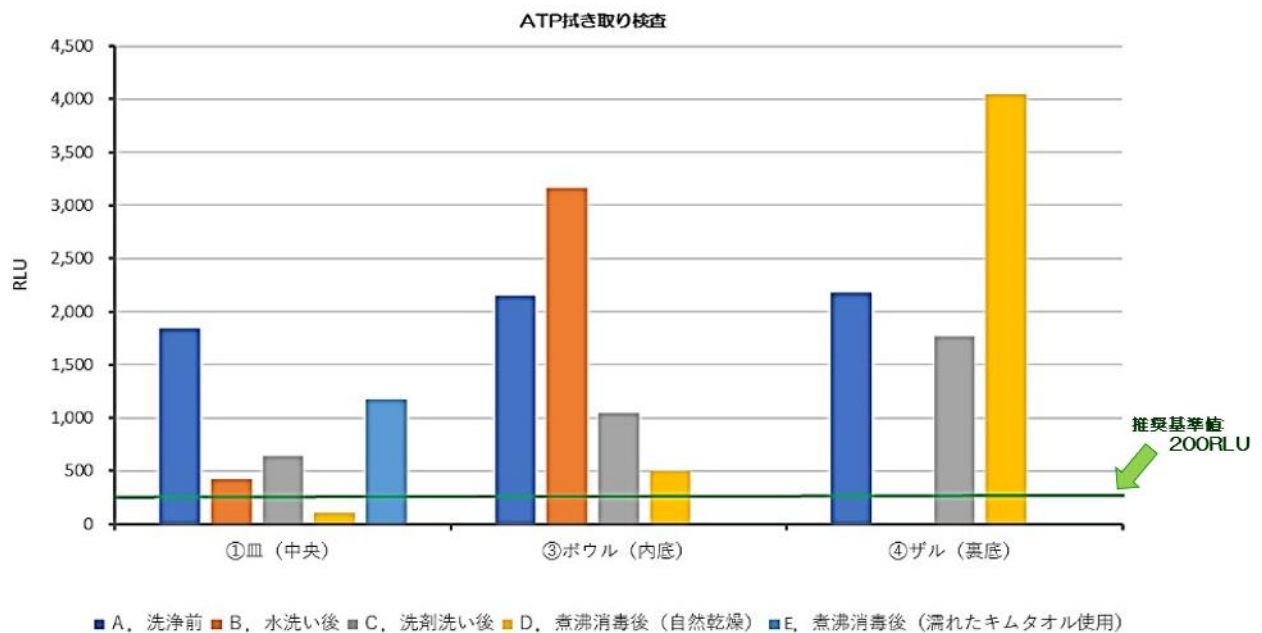


図 3. 食器・調理器具類の衛生検査（ATP+AMP ふき取り検査）

【コメント】

1. 細菌検査（スタンプ法）

「①皿（中央）」および「③ボウル（内底）」については洗浄前の細菌数が少なかったためあまり比較できないが、「④ザル（裏底）」では「A. 洗浄前」、「B. 水洗い後」、「C. 洗剤洗い後」、「D. 煮沸消毒後（自然乾燥）」と洗浄が進むにつれて細菌数が減少した。検査7では洗浄後や煮沸消毒後は布巾を使用せず、自然乾燥もしくは新しいキムタオル（乾燥状態）を使用したため、いずれの検査においても細菌数が少ない結果となった。一般の食器・調理器具類では洗浄後の自然乾燥および新しいキムタオル（乾燥状態）の使用が、また、構造が複雑な「④ザル（裏底）」では洗浄後の煮沸消毒と完全な乾燥が細菌の付着および増殖防止に効果があることがわかった。

2. ATP+AMP ふき取り検査

「①皿（中央）」の「D. 煮沸消毒後（自然乾燥）」と「E. 煮沸消毒後（キムタオル使用）」を比較すると、「D. 煮沸消毒後（自然乾燥）」より「E. 煮沸消毒後（キムタオル使用）」の方が高い値を示した。この結果は、キムタオルも使用して濡れた状態になると、洗浄した調理器具類に再び汚れを付着させ、汚染を広げる可能性があることを示唆している。キムタオルも布巾と同様に、こまめに新しい乾燥した状態のものと交換するよう注意を払うことが大切である。

「③ボウル（内底）」では水洗いにより汚れが浮き出てきたため、「A. 洗浄前」より一旦値が高くなったと考えられる。しかし、その後は洗剤洗い、煮沸消毒と洗浄が進むにつれて値が低くなる傾向がみられ、洗浄により汚れが減少していることがわかった。

「④ザル（裏底）」の「D. 煮沸消毒後（自然乾燥）」で顕著に高い値がみられた。網目構造になっているザルは洗浄し難いため汚れが残りやすく、洗浄不足で残っていた汚れが煮沸により溶け出てきた可能性が考えられる。

今回の検査結果（表11・図3）とキッコーマンバイオケミファ株式会社の推奨基準値（表4）を照らし合わせてみると、「①皿（中央）」の「D. 煮沸消毒後（自然乾燥）」以外は調理器具類の推奨基準値である200RLUより高い値を示した。拭き取り検査では細菌以外に食品残渣などの汚れも測定するため、洗浄により調理器具類に付着していた汚れが浮き上がってきた可能性が考えられるが、検査7では検査1の結果をふまえて同じ検査員が拭き取り検査を行ったにもかかわらずはっきりとした傾向がみられなかった。現時点では原因は不明である。

<参考資料>

- ・「菌汚染実態から見えてきたキッチン衛生で意識したいポイント」:

<https://www.kao.co.jp/content/dam/sites/kao/www-kao-co-jp/lifei/report/pdf/29.pdf>

(3) レシピ分析

「ありがとうレシピ集」の活用実態と評価

第三者評価のインタビュー調査やアクションラーニングの中で、住民から料理教室の「レシピが良い」というコメントが多く聞かれ、プロジェクトの重要な要素であると思われたが、定量評価はまだ行っていなかった。そこで、料理教室のレシピをまとめた「ありがとうレシピ集」の評価を行った。2023 年度は、その結果を国内外で広く伝える活動を行った。

調査対象者

【調査 A】料理教室参加経験者（被災した一般住民） 当初目標 30 名 18 名に依頼・回答有

【調査 B】行政、食生活改善推進員、NPO、子ども食堂 当初目標 60 名 213 名に依頼・114 名回答

調査時期

【調査 A】2022 年 11 月 23 日～1 月 31 日

【調査 B】2022 年 11 月下旬～2022 年 12 月 26 日

アクションリサーチであることから、本研究の成果発表は、主に TAF スタッフが担当し、研究班メンバーは、分析、抄録作成、発表資料の支援を行った。

①第 31 回日本健康教育学会学術大会

発表日：2023 年 7 月 23 日

演題名：地域の多様な主体との 8 年半の連携活動報告および今後の展開

～東北復興応援「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」(第 1 報)～

主演者：TAF 齋藤 由里子氏（口頭発表）

②第 31 回日本健康教育学会学術大会

発表日：2023 年 7 月 23 日

演題名：行動変容のため楽しさ・再現性に拘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)～

主演者：TAF 三浦 優佳氏（口頭発表）

③第 14 回アジア栄養学会議

開催期間：2023 年 9 月 14 日～9 月 17 日

開催地：中国四川省成都市

演題名：Characteristics and Potential Applications of the “ARIGATO Recipe Collection” Developed in Disaster-Affected Areas

主演者：TAF 三浦 優佳氏（ポスター発表 ベストポスター賞受賞）

現地での発表は木下が代理で行った。来場者 20 名にポスター内容を説明し、質疑応答、情報交換を行った。

④第 70 回日本栄養改善学会学術総会

発表日：2023 年 9 月 1 日

演題名：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

主演者：佐藤 香菜子（口頭発表）

Characteristics and Potential Applications of the "ARIGATO Recipe Collection" Developed in Disaster-Affected Areas

○Yuka Miura¹⁾ Yuriko Saito¹⁾ Mikio Yamada¹⁾ Toshiya Kuchii²⁾ Natsumi Ishii²⁾ 3)
 Kanako Sato²⁾ 4) Yuri Kinoshita²⁾ 5) Yuji Masuda²⁾ 5) Ai Kuroda²⁾ 6) Yoshiharu Fukuda²⁾ 6)

1) The Ajinomoto Foundation (TAF) 2) Red apron project evaluation team 3) Kashinoki Internal Medicine
 4) Junior College, Chukyo Gakuin University 5) Junior College, Tohoku Seikatsu Bunka University
 6) Graduate School of Public Health, Teikyo University



Background / Objective

1. After the Great East Japan Earthquake, TAF and its local partners held cooking classes in the Tohoku region with 54,434 participants.



Fig.1 Temporary housing kitchen one year after the disaster



Fig.2 Scenery of cooking classes

2. In 2021, TAF published the "ARIGATO(Gratitude) Recipe Collection", derived from the cooking classes show to thank the project stake holders and to support independent local efforts to hold classes.

3. The recipe is mainly intended for lunch for people aged 65 and over.



4. Even people unfamiliar with cooking can make it at a low cost in a small kitchen of temporary housing.

5. The recipe collection included 109 recipes (for 36 meals) out of 403 proposed by TAF.



Fig.3 Recipe contents

6. The number of copies distributed exceeded 58,000. This study aims to evaluate the participants reported outcome.

Methods

1. A questionnaire-based survey by web research method was conducted anonymously in December 2022.
2. The participants consisted of 213 belonging to local governments and dietary improvement promotion groups who were local partners or expressed interest in the recipe collection.
3. The questionnaire items include primary attributes, participant satisfaction and Net Promoter Score (NPS).

Results / Discussion

1. The survey was completed by 114 respondents (54% response rate). The types of organizations were diverse, and half of them were dietitians.
2. Those who responded "very satisfied" or "satisfied" accounted for 95.1% of the total respondents.
3. 83.3% of the respondents answered "Yes" to the "Did you show or tell someone about it?"
4. The NPS for the likelihood of recommending the collection to friends, acquaintances, and family was 42.1 (>0).
5. More cooking class attendance leads to higher NPS and increased likelihood of recommending.

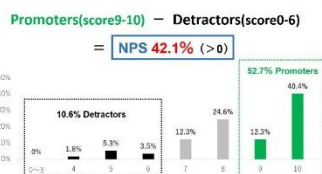


Fig. 4 "ARIGATO (Gratitude) Recipe Collection" NPS

Number of cooking classes	Value	Frequency	cooking classes NPS	Value	Frequency	Recipe Collection NPS	Value	Frequency
Never participated	0	1	2	1	0	4	0	6
1-2times	2	1	0	2	2	7	2	7
3-9times	5	0	0	5	0	0	5	0
10 times or more	5	0	0	6	8	8	1	5
Total	3	8	3	4	2	1	1	4

Participation in cooking classes, NPS of "ARIGATO (Gratitude) Recipe Collection" improved after 3 or more times

Fig. 5 The relationship between each NPS and the number of times of cooking class attended

6. Positive comments about the "ARIGATO Recipe Collection"

- (1) Quick and easy to make
- (2) Seasonal recipes
- (3) Easy-to-read
- (4) Impressive design
- (5) Cooking class support
- (6) Communication tool
- (7) Useful for disaster prevention

Conclusions

1. It became clear that the "ARIGATO Recipe Collection" was a practical tool for many participants and was effectively used in cooking classes. A wide range of applications is expected through further utilization and improvement in the future.
2. Securing a setting/support platform is expected to promote participation and benefit future disaster prevention efforts.



Keywords: Cooking class, Local community, Disaster, Nutrition, Recipe
Conflicts of interest (lead presenter): No **Conflicts of interest** (joint presenters): Yes
Affiliation: The Ajinomoto Foundation

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¹⁾²⁾ 三浦優佳³⁾ 齋藤由里子³⁾ 山田幹夫³⁾
久地井寿哉²⁾ 石井なつみ²⁾⁴⁾ 木下ゆり²⁾⁵⁾ 益田裕司²⁾⁵⁾
黒田藍²⁾⁶⁾ 福田吉治²⁾⁶⁾

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

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

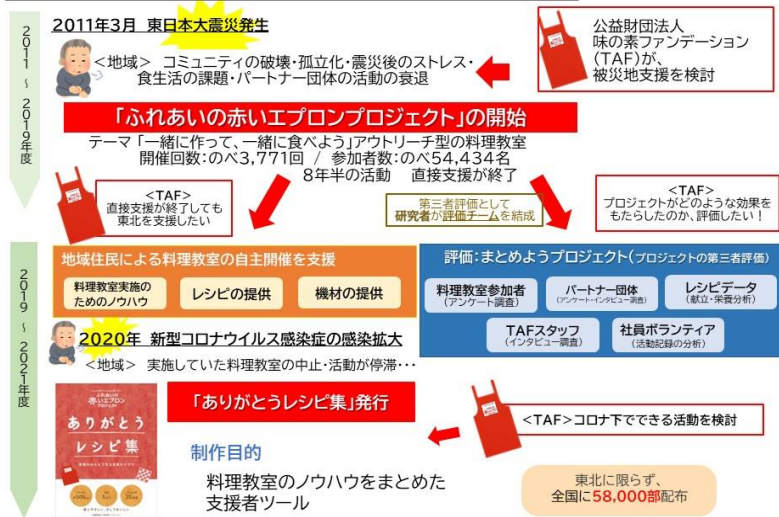


図 20 「第 70 回栄養改善学会学術総会」 口頭発表スライド 17 枚

「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 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	- 月別の年間計画の事前確定 - 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 (P.6～P.7)



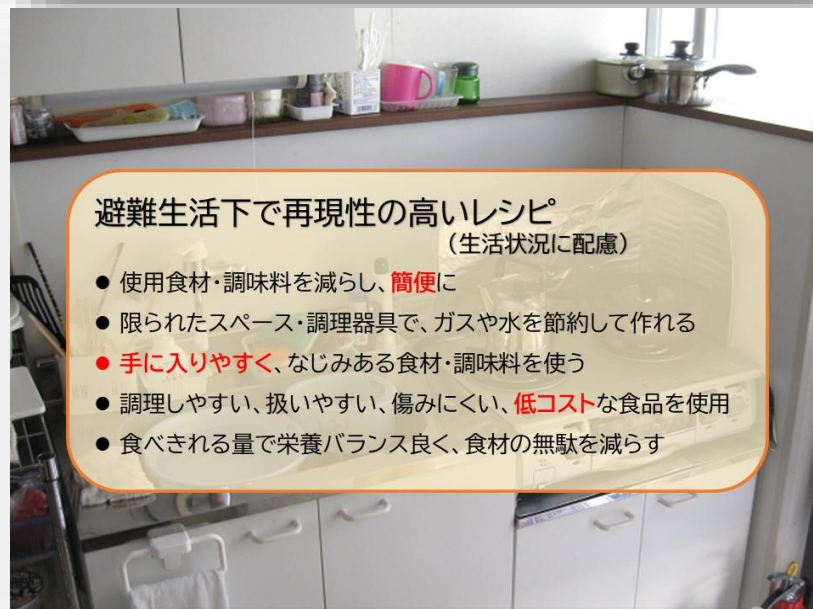
主食とおかず2～3品で
1献立セット

- 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



5



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
- 食べきれる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)

7

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

8

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

9

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%)	88.3%
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%)	

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

10

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%)	95.6%
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%)	

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

11

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

12

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

13

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

14

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

17

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～

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（最終報告）

久地井 寿哉

A：被災地で料理教室に参加した高齢者（60 歳以上）の住民（18 名、自記式又は聞き取り調査）、B：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（114 名、回収率 54%、WEB 調査）について、「ありがとうレシピ集」の活用実態と評価を明らかにした。

○レシピ集の活用度；一般住民 61.1%、支援者 83.3%

○普段使いから、料理教室の進め方など、生活とコミュニティ活動での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質向上のニーズに答えるとともに、社会参加に貢献できる可能性があり、活用の広がりが示唆された

総じて、「ありがとうレシピ集」は多くの参加者・二次利用者・パートナー団体にとって実用的なツールであり、料理教室実施やその後の日常での活動や、家族・友人・知人への推奨やコミュニケーションにおいて効果的に活用されていることが明らかとなった。高齢の料理教室参加者の満足度が高いことから、今後もさらなる活用と改善によって、幅広い活用と社会貢献が期待されるほか、レシピ集が多岐にわたるシーンで役立つことによって、地域の食文化や健康づくりに対する効果が期待される。

【目的】東日本大震災後、被災者の食生活の改善とコミュニティの再生・活性化を目的に、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)は、東北 3 県(岩手・宮城・福島)の行政や住民組織等(パートナー団体)と協働し、参加型料理教室「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」に取り組んだ。3,771 回の料理教室に、のべ 54,434 名の応急仮設住宅や災害公営住宅の住民が参加した。料理教室で TAF が提案した 403 品のうち 109 品(36 献立分)のレシピの他、料理教室運営方法、安全・衛生面の注意点等を掲載したレシピ集を 2021 年に発行した。今回、アクションリサーチの一環としてレシピ集の活用実態と評価について報告する。

【方法】2022 年 12 月～2023 年 3 月、無記名式のアンケート調査を行った。質問項目は、活用方法、利用者満足度、ネットプロモータースコア(NPS)等とした。対象者と調査方法は、A：被災地で料理教室に参加した住民(自記式又は聞き取り調査)、B：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(WEB 調査)とした。

【結果】回答者は A：18 名(回収率 100%)、B：114 名(回収率 54%)だった。「とても満足、満足」と回答した人は、A：83.3%、B：95.1%であった。レシピ集を誰かに見せたり話したりした割合は、A：61.1%、B：83.3%であった。友人・知人・家族に薦める可能性については、NPS 値が A：3.9(> 0)、B：42.1(> 0)であった。A の 76.5%はレシピ集が「役に立っている、少し役に立っている」と回答した。具体的な活用方法・理由は、A は、毎日のおかずを考える時、時間の短縮、材料費がかからない、B は、実際に料理教室を開催するうえで準備から片付けまでの手順、衛生管理などだった。

【個別考察：調査 A：被災地で料理教室に参加した高齢者（60 歳以上）の住民に対する調査】

回答者属性：

調査対象者は主に高齢者で、平均年齢は 71.3 歳であり、60 歳以上の層が中心であった。学歴は高校や専門学校が多く、居住地は福島県が中心となっていた。回答者の多くが同居者ありで、配偶者やパートナーと同居していた。

自炊状況：

自炊状況は、週に 2～3 回からほぼ毎日まで、自炊を行う頻度が幅広く、自炊経験も多くの回答者が 11 年以上の経験を持っている。

料理教室参加経験と満足度：

回答者の多くが料理教室に参加経験があり、特に 10 回以上の参加者が多い。料理教室に対する満足度は概ね高く、楽しさや簡単さ、栄養などが挙げられていた。特に、コミュニティ形成や料理の種類、塩分への配慮が評価されていた。「ありがとうレシピ集」の受け取りと利用について、多くの回答者が「ありがとうレシピ集」を受け取っており、他人に見せたり会話をしたりしていた。肯定的な意見が多く、地域の食材を活かすアプローチやバラエティ豊かなレシピが評価されていた。

料理の特長への評価：

材料の安さ、食べ慣れた料理、簡単な作り方、わかりやすい指示など、多くの特長が高く評価されていた。栄養バランスや季節の料理も一定の評価を得ていたが、減塩についての評価が低い傾向が見られた。

住民の評価：

「ありがとうレシピ集」は、わかりやすい実践的な内容で、地域の食材を利用し、健康にも気を使ったアプローチが魅力的であると評価されていた。ただし、栄養情報の追加や料理が難しい人向けの提案など、改善点も指摘されていた。全体的には高い満足度が示されており、友人や家族にも薦める意欲があることが示されていた。回答者の中には、料理教室やレシピ集に感謝の意を示す声が多く見られ、特に地域への支援や健康意識の向上に対する貢献が感謝されていた。また、自分の料理の幅を広げる手助けとなり、大切に活用されていることが伺えた。

以上の結果から、料理教室や「ありがとうレシピ集」が、高齢者層にとって有益であり、満足度の高い取り組みであることが示唆されます。改善点を踏まえながら、今後も地域の食文化の支援や健康への貢献を続けることが重要であると考えられる。

【個別考察：調査 B：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】

調査対象：

114 人がアンケートに回答した。

団体の種類は多様であった。行政や民間団体、NPO、社会福祉協議会、学校などさまざまな組織に所属しており、管理栄養士や栄養士、保健師、看護師、教員などの職種が含まれている。数回答の内訳は、行政（食改も含む）が 46.5%、民間団体・NPO・ボランティアが 18.4%、社会福祉協議会が 12.3%、学校・大学が 10.5%、その他の所属が 6.1%、自治会が 4.4%、所属なしの人が 1.8%であった。

職種について：

半数が管理栄養士・栄養士であった。職種別の割合は、管理栄養士・栄養士が 47.4%、特になしの人が 15.8%、その他の職種が 15.8%、団体役員が 13.2%、役員が 4.4%、保健師・看護師が 3.5%であった。

性別について：

女性が 88.6%、男性が 10.5%、未回答または不明が 0.9%となっている。

味の素ファンデーション関連の料理教室参加経験：

参加経験なしの人が 56.1%、参加経験ありの人が 43.9%であった。また、参加経験がある人の内訳は、参加したことはないが、1～2 回参加した人が 19.3%、3～9 回参加した人が 10.5%、10 回以上参加した人が 14.0%となっている。

料理教室の満足度：

参加した人のうち、満足度について回答した人は 46 人であり、参加者の満足度は高く、満足が 52.2%となった。評価は、材料費が安い、簡単な作り方でわかりやすい、バラエティ豊かなレシピなど、レシピに関する好意的な評価となっていた。推奨度と理由：料理教室を他の人に薦める可能性は高く、40.4%の参加者が推奨度に最高得点を与えている。その理由として、交流や外出の機会の提供、食に関する講話の良さ、リーズナブルな価格や栄養バランス、楽しさ、食生活改善と交流の機会など、多様な要因を挙げて薦めていた。

レシピ集の利用方法と満足度：

アンケート参加者は、自分自身や家族、友人などに「ありがとうレシピ集」を活用する意向が高かった。レシピの満足度は、各セクションにおいて高く評価されており、特に季節ごとのレシピ提供や簡単な料理の実現性、栄養バランス、安全衛生の注意、実用的な手順などが好評であった。

活用実態：「ありがとうレシピ集」を見せたり、会話をした経験について

アンケート結果によれば、95 人（83.3%）が「ありがとうレシピ集」を見せたり、その内容に基づいて会話をした経験があることが示された。特に、高齢者や単身世帯、ボランティア団体、食改善関連の職

員など、さまざまな層に対して栄養心配の解消や簡単な料理の提案、食生活改善の推進に活用されていることが明らかになった。

「ありがとうレシピ集」の活用可能な項目：

料理教室の企画・運営、食生活改善推進員の活動、家での食事作り、自己・家族・知人の参考、被災地での食支援事例、冊子のコンセプト・デザインなどが挙げられていた。これらにより、レシピ集の多様な活用方法と地域での展開が示唆された。

【全体考察】

「ありがとうレシピ集」のアンケート結果により、総じて、「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。また、二次利用者やパートナー団体からは、料理教室の企画立案や運営、献立の準備などで実用的であることが評価されていた。カラフルなデザインや具体的な指導支援などが好評を博している一方で、重複レシピの回避や広報活動の強化が改善点として指摘されていた。

総合的に、「ありがとうレシピ集」は料理教室実施のサポートツールとして高い価値を持ち、今後の改善と活用により、さらなる応用可能性が示唆される。

料理教室の運営において、レシピ集を基にした料理教室の実施や、参加者の集客に寄与したほか、企画立案段階での支援や、運営方法の提案、レシピの選定など、運営全般に関する助けとなる点、メニュー選定や献立の簡略化、食材の分量計算の助けによって、料理教室の実施がスムーズに行われ、参加者の満足度や理解度の向上に寄与していたことが明らかとなった。さらに、災害時の地域コミュニケーションづくりや卒後教育の一環としても活用され、幅広いシーンでの有用性が示された

アンケートの感想には、参加者からの肯定的な意見が多く見られた。見やすく分かりやすい内容のレシピ集であり、特に初心者にとって参考になる一冊との評価が寄せられたほか、季節ごとのメニューや食材分量表の掲載、防災にも役立つレシピなど、実用的な工夫が評価されていた。

総じて、「ありがとうレシピ集」は多くの参加者・二次利用者・パートナー団体にとって実用的なツールであり、料理教室実施やその後の日常での活動や、家族・友人・知人への推奨やコミュニケーションにおいて効果的に活用されていることが明らかとなった。高齢の料理教室参加者の満足度が高いことから、今後もさらなる活用と改善によって、幅広い活用と社会貢献が期待されるほか、レシピ集が多岐にわたるシーンで役立つことによって、地域の食文化や健康づくりに対する効果が期待される。

(4) 福島アウトリーチ研究（新規）

1) フォーカスグループインタビュー調査の要約

【背景】

ふれあいの赤いエプロンプロジェクトは、2011 年の東日本大震災後、被災者の食生活の改善とコミュニティの再生・活性化を目的とした、参加型料理教室を通じた復興支援である。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)と東北 3 県(岩手・宮城・福島)の行政や住民組織等(パートナー団体)と協働で行われてきた。

特に、実施県の一つ福島での開催は、このプロジェクトの象徴的な意味を持つ。地震・津波に加えて、東京電力福島第一原子力発電所事故（以下、原発事故）による複合災害の起きた福島県の被災者にとって、本プロジェクトによる参加型料理教室の体験は、被災者の生活の質を高めることに役立つことが示唆されている。また加えて、社会的凝集性（つながり）を高めるなどの効果が示唆されている。

【目的】

本プロジェクトの福島県の被災者の参加・活動経験とその意味を明らかにすることである。特に、自主開催が継続されている福島県いわき市下神白自治会の活動に焦点を当て、活動の直接効果・波及効果を明らかにすることである。

【方法】

福島県内に、原発事故による避難住民を対象とした復興公営住宅団地の住民や関係者に、フォーカスグループインタビューを実施、帰納的・記述的方法を用い分析した。

福島県内に、原発事故による避難住民を対象とした復興公営住宅団地の住民や関係者に、フォーカスグループインタビューを実施、帰納的・記述的方法を用い分析した。

調査時期：2024 年 3 月

調査場所：福島県いわき市 県営下神白団地 集会所

調査対象者：県営下神白団地および周辺住民 14 名

グループインタビューは以下の 3 パターンで行われた。

- (1) ピアサポートメンバー（自治会役員、料理教室講師、準備担当）
- (2) 料理教室参加者（団地内住民、団地外住民）
- (3) 参加者・不参加者・途中離脱者

【結果・考察 フォーカスグループインタビュー1】

参加者（年代）：役割 料理教室参加経験	要約
●A さん（60 代）：自治会役員 初期から ●B さん（70 代）：料理教室運営 初期から	料理教室やイベントを通じてコミュニティの役割を形成し、社会的なつながりを支えている。参加促進のためにチラシ配布を行い、高齢者の孤独対策として交流を始めた経緯がある。参加者は様々な結果と味を楽しんでおり、TAF の支援も交流を支えている。
●C さん（70 代）：準備担当 2016 年 4 月から参加	料理教室が地域内での社会的つながりを促進する重要な役割を果たしている。準備に関わることで、料理を学ぶ以上の協力やつながりを深める機会となった。不参加者にもこれらのつながりを体験してもらうことを望んでいる。教室は地域コミュニティの結束を強化し、孤立を防

	ぐ効果がある。
●Dさん（70代）：準備担当 80回 ●Eさん（60代）：準備担当 80回 ●Fさん（60代）：準備担当 13回	準備に関わることで、参加は単に料理を学ぶことで、参加は単に料理を学ぶ以上のものになった。料理教室は参加者間の協力や相互のつながりを深める機会となっている。不参加者にも声掛けはするが強制はしていない。孤立している人は違ったつながりを必要としているかもしれない。料理教室が地域コミュニティにおける結束力を強化し、孤立を防ぐための有効な手段であると思う。

このフォーカスグループインタビューでは、1) 料理教室を含む交流イベントの成功要因と 2) 継続要因に焦点を当てられた。成功要因は「参加を促すための工夫」と「活動の楽しさと参加者からのポジティブなフィードバック」であった。「料理教室は孤立死予防から派生した取り組み」であり、「料理教室を通じた、コミュニティ役割の形成、支援と人のつながりが重要」と考えられていた。

1) 料理教室を含む交流イベントの成功要因

① 参加を促すための工夫

チラシを全戸に配布し、料理教室を季節行事に組み込んで集客。

また、週に2回のカフェやカラオケなど、交流の場を提供。

② 活動の楽しさと参加者からのポジティブなフィードバック

料理教室は楽しく、同じ材料でなぜかできあがり異なる味になるのも楽しい。

参加者の間で好評。

2) 継続要因

団地の町ごとの管理人が高齢者の孤独死対策として交流を始めた。初期は交流がなかったが、カフェやカラオケを通じて始まり、次に料理教室を提供。支援や資金だけでなく、人の絡みが継続を支える。料理教室を通じて人の輪が広がり、支援が功を奏している。人の絡みが長期的な継続を支えると考えられている。

<エピソード例>

「最初はうちに閉じこもってたんだけど、ここでコーヒー飲んでて、最初に人見知りだったけど、特に携帯なのよ。機械が好きないじるのが好きで、だからみんな知らないと見てくれって言うのと直しているうちに、もってみんなこう一つのものにぐっと集まるようになったから、そしたらこれ（料理教室の準備担当）になっちゃったよ。」

→高齢者が多いこともあり、携帯の使い方などのお世話をする立場になったことがきっかけで、料理教室の準備担当になった。

<Q.料理教室に関して、自由にお願ひします>

「つながりっていうかね。やっぱり協力性じゃないですか？やっぱり誰かこう声かけてみんな協力しなすって、そっから繋がりだと。上に立つ人がちゃんとここはやっぱり夏はそうめんやって流したり、頑張ってもやっぱり協力してくれる人がいないとね、それがだから結局コーヒーだったり、人の集まる場所とつながりですね。」

【結果・考察 フォーカスグループインタビュー2】

参加者（年齢）※団地以外の住民	要約
●G さん（90 代） ●H さん（70 代） ●I さん（81 代） ●J さん（80 代）※ ●K さん（80 代）※	料理教室やイベントを通じてコミュニティの役割を形成し、社会的なつながりを支えている。参加促進のためにチラシ配布を行い、高齢者の孤独対策として交流を始めた経緯がある。参加者は様々な結果と味を楽しんでおり、TAF の支援も交流を支えている。

このフォーカスグループインタビューでは、1) 料理教室の参加理由、2) 震災前後の食生活の変化、3) 団地生活の人間関係、そして 4) 孤立問題 に焦点を当てられた。

料理教室やイベントでの集まりが「参加者の社会的なつながりを強化」し、「震災後の生活において重要な役割を果たしている」ことが明らかになった。また、集まりの機会や参加者も多様であり、参加者が自分の興味やニーズに応じて活動を選択できる環境が提供されており、毎日の生活の質の向上に貢献している。

参加者間での交流が活発であり、料理教室をはじめとする集まりが、「コミュニティのつながりを強化」し、「ピアの見守りの機能により孤立予防の役割」を果たしている。また、「新たな友達作りの機会」となっていた。特に、食を通じた交流は、新しいつながりを生み、団地住人同士の相互理解を深め、コミュニティと参加の持続可能性の両方に重要な役割を果たしていた。

1) 料理教室の参加理由

参加動機：知人からの誘いやイベントへの参加がきっかけ。料理教室への興味も多様で、団地内の対象者に配布されたチラシを見て参加するケースもある。

「知り合いがここに来ていて、『来ないか』って言われた。」

「チラシですね。」

2) 震災前後の食生活

震災の影響：震災前は自給自足や海の幸を中心にした食生活。震災後は避難生活で食生活が一時的に変化した。

「海の近くだから浜の物を食べていた。」

「避難して、最初は菓子パンとかおにぎりだった」

3) 団地生活と人間関係

人間関係：団地内外での友人や知人との交流が活発。料理教室をはじめとする集まりが交流の場となっている。

「道路はさんで、こっち側が我々の部落があって、道路はさんでこっち側に K ちゃんたちの部落があって。」

4) 孤立問題

孤立への対応：コロナウイルスの影響で一部活動が制限される中でも、参加者は孤立を防ぐために小規模ながらも集まりを続けている。一人暮らしの高齢者が多いため、孤立は深刻な問題と受け止められている。

「こっち(県営団地)は、(再開していいか県の) 管理室に聞いた。」

料理教室の役割と影響として、参加者は料理教室における「学び」と、集まりを通じたコミュニティ内の「交流」を楽しんでいる。

「みんなでワイワイ作って食べるのが楽しいから参加するみたいな感じ。」

「自分の家で作ったことがないようなものを作るから、こんなことして食べるとおいしいんだっていうのはあるよね。」

「自分としては、お友達が増えたかなと。」

集会所での活動は、参加者相互の見守りにも繋がっており、孤立防止の役割を。果たしている。特に一人暮らしの高齢者にとって、日常的な交流の場は大きな支えになっている。

「今日は、『Kちゃん来ないし〜』なんて洗濯物干してねえ（ない）とみんな心配するよね。」

【結果・考察 フォーカスグループインタビュー3】

参加者（年齢、料理教室参加経験）	要約
●Lさん（80代、参加経験なし） ●Mさん（80代、約10回参加） ●Nさん（70代、3回参加） ●Oさん（80代、最初からずっと参加）	料理教室やイベントを通じてコミュニティの役割を形成し、社会的なつながりを支えている。参加促進のためにチラシ配布を行い、高齢者の孤独対策として交流を始めた経緯がある。参加者は様々な結果と味を楽しんでおり、TAFの支援も交流を支えている。

このフォーカスグループインタビューでは、被災地コミュニティに対する料理教室の役割と影響について、1) 料理教室に関する参加者の評価、2) 不参加要因、3) 被災者コミュニティへの影響に焦点が当てられた。健康維持や自立した生活が促進し、生活の質の向上に寄与すると考えられた。原発避難者への差別不安や孤独感を抱えがちな被災高齢者にとって、料理教室等で人々との交流が積み重ねられてきたことは精神的な支えとなり得ることが示唆された。コミュニティが孤立を予防する人的環境として機能し、料理教室がその機能を強化した。被災地域コミュニティにおける高齢者支援のあり方を再考するきっかけとなるかもしれない。

1) 料理教室に関する参加者の評価

- ・料理の簡便さとオリジナリティ

「自分で作る料理とは違うし、味の素さんのは簡単なの、材料も手近にあるものでつくれるし、簡単にできるから。」

- ・栄養のあるレシピが好評

「簡単に作れるし、栄養があって、だから好きなの。」

- ・コミュニティでの交流の楽しさ

「楽しい、楽しい、とにかくみんなとわいわいするのが、コミュニケーションというのかな、みんなと。私はひとりでいるから余計に、こういうところに来て、おしゃべりしたい」

2) 不参加要因

健康上の理由や時間の都合で参加できない人もいた。

「1回も参加したことない。興味ないというより、やる時間がないの。医者にいったり。俺の方の仕事が

ちょうどぶつかるんだよね。」

健康上の理由で参加できない人もいた。

「15 年前に脳の手術してから後遺症で、手元が二重に見える。だからみんなのペースと一緒に料理すると、疲れて寝込んでじゃう。だから出ない。父ちゃんが出るから、作ってもらった。私が作ってあげるってこともある。」

3) 被災者コミュニティへの影響

料理教室によって被災者コミュニティのゆるやかなつながりを機能させ、高齢者に新たな学習の場を提供していることが明らかになった。

被災者コミュニティのゆるやかなつながり

「集まるといいじゃないかな、集まると。」

「初めて行くところは気を遣う。地元でも気を遣う。」

「みんなで出てくればだいたいわかるじゃん。誰がどうしたとかわかるから、いいじゃないかな、集まると。」

「私はひとりでいるから余計に、こういうところに来て、おしゃべりしたいの。」

新たな学習機会

「自分でもできるの、簡単なの。だから嬉しいのよ。」

【結論】

料理教室が地域コミュニティにおける結束力を強化し、孤独死や社会的孤立を防ぐための有効な手段である。加えて、不参加者の様子、実態、理由、団地としてどうとらえているか、今回初めて明らかになった。不参加理由は、健康状態や好み、多忙などであり、参加者側は、不参加者にもこれらのつながりを体験してもらうことを望んでいる。案内や声掛けなど継続して行われていた。地域内の高齢者が互いに支援し合うなど、料理教室の重要性が浮き彫りになった。料理教室の直接的な効果（上記 1）と波及効果（下記）がある。波及効果としては、料理教室は年 4 回実施されており、週 2 回のカフェや、行事による効果とあわせて、コミュニティ活動における参加ナッジの役割も果たしている。教室が提供するつながりの場は、参加者にとってのみならず、地域コミュニティ全体にとっても、絆を深め、生活の質を向上させる貴重な資源となっていることを示唆していた。

2024 年 10 月 29-31 日の第 83 回日本公衆衛生学会総会に、ポスター発表で演題申請中である。

(主演者：久地井寿哉)

【演題名】

”ふれあいの赤いエプロンプロジェクト” の直接効果・波及効果 下神白団地自治会事例

【目的】

ふれあいの赤いエプロンプロジェクトは、2011 年の東日本大震災後、被災者の食生活の改善とコミュニティの再生・活性化を目的とした、参加型料理教室を通じた復興支援である。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)と東北 3 県(岩手・宮城・福島)の行政や住民組織等(パートナー団体)と協働で行われてきた。特に、実施県の一つ福島での開催は、このプロジェクトの象徴的な意味を持つ。地震・津波に加えて、東京電力福島第一原子力発電所事故(以下、原発事故)による複合災害の起きた福島県の被災者にとって、本プロジェクトによる参加型料理教室の体験は、被災者の生活の質を高めることに役立つことが示唆されている。また加えて、社会的凝集性(つながり)を高めるなどの効果が示唆されている。そこで、本プロジェクトの福島県の被災者の参加・活動経験とその意味を明らかにし、特に、自主開催が継続されている福島県いわき市下神白自治会の活動に焦点を当て、活動の直接効果・波及効果を明らかにすることとした。

【方法】

福島県内に、原発事故による避難住民を対象とした復興公営住宅団地の住民や関係者に、フォーカスグループインタビューを実施、帰納的・記述的方法を用い分析した。グループインタビューは以下の 3 パターン、のべ 14 名に対し行われた。(1) ピアサポートメンバー(自治会役員、料理教室講師、準備担当)(2) 料理教室参加者(団地内住民、団地外住民)(3) 参加者・不参加者・途中離脱者。

【結果】

料理教室の直接的な効果として、外出機会の創出や、料理教室が地域コミュニティにおける結束力を強化し、孤独死や社会的孤立を防ぐための有効な手段であった。不参加理由は、健康状態や好み、多忙などであり、参加者側は、不参加者にもこれらのつながりを体験してもらうことを望んでいる。案内や声掛けなど継続して行われるなど、地域内の高齢者が互いに支援し合い、料理教室の自助・互助の機能を強めていた。また、波及効果として、料理教室は年 4 回実施されており、週 2 回のカフェや、行事による効果とあわせて、コミュニティ活動における参加ナッジの役割も果たしていた。

【結論】

本プロジェクトは参加者にとってのみならず、地域コミュニティ全体にとっても、絆を深め、生活の質を向上させる貴重な資源となっていることが示唆された。

2) アンケート調査

【目的】

料理教室参加の前段階で、参加したいが諸事情により参加できない被災者へのアウトリーチが新たな課題として浮上した。混合研究として、フォーカスグループインタビューに加えて質問紙調査を行った。料理教室参加者と非参加者の生の声を比較被災地域住民主体の参加推進要因・阻害要因や、コミュニティの再生に与えた影響を明らかにし、今後の災害支援活動への示唆を得て、広く社会へ発信することを目的とする。

【方法】

調査期間：2024年3月～4月

調査対象者：県営下神白団地居住の双葉郡（浪江町 双葉町 大熊町 富岡町）避難者 101 世帯

調査方法：無記名式、自記式、回答者自身が回答用紙を封筒に入れて封印

自治会役員が配布・回収（留め置き法）

調査内容：基本属性、集会所・自治会行事参加状況、料理教室参加経験、ソーシャルキャピタル、食生活の状況（食品摂取多様性スコア、共食、咀嚼能力、満足度）、ソーシャルネットワークスコア、IADL 評価尺度（老研式活動能力指標 13 項目）、ウェルビーイング（PCG モラールスケール）、震災経験、主観的な復興状況、帰還意向、自由記述 等

【アンケート回収率】

双葉郡から避難している 101 世帯を調査対象とした。計 120 名に配布した結果、103 名から回答を得られた。アンケート回収率は 85.8%であった。回答しなかった 17 名のうち 3 名は入院中のため配布できなかった。

今後、アンケートデータの集計・分析を行い、TAF へ報告後、学会発表等を行う予定である。

6. まとめ

2023 年度の主な研究成果は、以下の 4 点である。

第一に、13 の事例をまとめ、公表できるようになったことである。2020 年のインタビュー対象者 21 名にデータ二次利用の協力依頼と手続きを行った。また、13 団体に事例公表の手続きを行った。全体の事例をまとめて発表した以外に、各事例の報告作業も進めつつある。第二に、料理教室の運営のノウハウである衛生管理方法について科学的手法で評価したことである。これまで一度も食中毒の事故を起こさず料理教室を開催してこれた要因、根拠を再確認することができた。衛生評価の結果は、早速、TAF による料理教室研修会等で活用されている。第三に、ありがとうレシピ集の評価結果を、国内外で発表し、国際会議で評価を受けたことである。最後に、料理教室の波及効果、参加要因および不参加要因等について、質的研究法で分析し検討できたことである。今後、アンケート調査の結果とあわせて分析を進めていく。

論文発表については、投稿の準備に時間がかかり、投稿数は 1 本にとどまった。研究計画で予定していた論文発表は遅れているが、学会発表は計画以上の成果を出し、計 7 件（内 3 件は TAF スタッフが主演者）に達した。復興支援プロジェクトの活動成果や教訓などを伝える方法として、学術雑誌の論文が馴染まない側面もあり、今後は論文以外の方法も検討しつつ、2024 年度も引き続き研究成果を学会・論文等で発表していく。

7. 研究成果発表一覧

【学会発表（終了）】

- 1) 地域の多様な主体との 8 年半の連携活動報告および今後の展開～東北復興応援「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」（第 1 報）～ 第 31 回日本健康教育学会学術大会 2023 年 7 月 23 日 東京（TAF 齋藤由里子氏 口頭発表）
- 2) 行動変容のため楽しさ・再現性に拘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）～ 第 31 回日本健康教育学会学術大会 2023 年 7 月 23 日 東京（TAF 三浦優佳氏 口頭発表）
- 3) ふれあいの赤いエプロンプロジェクトが食生活改善推進員の活動にもたらした効果：第三者評価による報告 1 第 31 回日本健康教育学会学術大会 2023 年 7 月 23 日 東京（黒田藍 口頭発表）
- 4) ふれあいの赤いエプロンプロジェクトは東北に何をもたらしたのか？福島、当事者視点からの評価：第三者評価による報告 2 第 31 回日本健康教育学会学術大会 2023 年 7 月 23 日 東京（久地井寿哉 口頭発表）
- 5) 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 第 70 回日本栄養改善学会学術総会 2023 年 9 月 1 日 名古屋市（佐藤香菜子 口頭発表）
- 6) Characteristics and Potential Applications of the “ARIGATO Recipe Collection” Developed in Disaster-Affected Areas 14th Asian Congress of Nutrition 2023 年 9 月 16 日 中国四川省成都市（TAF 三浦優佳氏 ポスター発表 ベストポスター賞受賞）

- 7) ふれあいの赤いエプロンプロジェクトの活動内容と効果：事例報告 第 82 回日本公衆衛生学会総会
2023 年 10 月 31 日 つくば市（黒田藍 ポスター発表）

【その他】

- 8) 事例集（TAF の HP で公開可）
9) TAF スタッフインタビュー資料（TAF の HP で公開可）

【進行中】

- 10) Community Resilience through Partnership after the Great East Japan Earthquake: Cooking Classes
by Iwate Co-op and a Food Company. Frontiers in Public Health Disaster and Emergency Medicine
（伊東尚美 Frontiers in Public Health Disaster and Emergency Medicine ケースリポート 投稿中）

【学会発表（発表予定）】

<採択済>

- 11) "ふれあいの赤いエプロンプロジェクト"の展開におけるプロジェクトマネジメント～課題へのア
プローチ方法と従事者の意識 第 32 回日本健康教育学会学術大会 2024 年 7 月 7 日 長野市
（黒田藍 口頭発表 予定）
12) "ふれあいの赤いエプロンプロジェクト"の展開によるコミュニティレジリエンスの回復～男の料理
教室：岩手県陸前高田市の 1 事例 第 32 回日本健康教育学会学術大会 2024 年 7 月 7 日 長野市
（久地井寿哉 口頭発表 予定）
13) 『どんなときも♪レシピ』と「食の防災」の啓発活動の取組～東北復興応援事業「ふれあいの赤い
エプロンプロジェクト」からの展開 第 32 回日本健康教育学会学術大会 2024 年 7 月 6 日 長野
市 （木下ゆり ラウンドテーブル 予定）
14) 公募シンポジウム：地域の社会課題の解決にアクションリサーチをどのように活用するか 第 83
回日本公衆衛生学会総会 2024 年 10 月 30 日 札幌市（TAF 原 裕樹 氏）

<申請中・採択結果待ち>

- 15) 避難住民同士の絆を深めた「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」福島県双葉町の事例 第 83
回日本公衆衛生学会総会 2024 年 10 月 29-31 日 札幌市 （福島県双葉町健康福祉課 保健師 安
部恭子 氏 口頭発表）
16) "ふれあいの赤いエプロンプロジェクト"の直接効果・波及効果 下神白団地自治会事例 第 83
回日本公衆衛生学会総会 2024 年 10 月 29-31 日 札幌市 （久地井寿哉 ポスター発表）

【投稿準備中の論文】

- ・東北復興応援事業「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」からの学びー料理教室の流れと献立分析
によるプロセス評価ー（佐藤香菜子 「日本栄養士会雑誌」実践報告）
- ・ふれあいの赤いエプロンプロジェクトの活動内容と効果：事例報告（仮）（黒田藍 「日本公衆衛
生」実践報告）
- ・「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」料理教室の衛生評価（仮）（黒川優子 「食品科学教育協
議会会誌」事例報告） 他