

『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～

木下 ゆり^{1) 2)} 三浦 優佳³⁾ 原 裕樹³⁾ 山田 幹夫³⁾ 齋藤 由里子³⁾
久地井 寿哉²⁾ 黒田 藍^{2) 4)} 福田 吉治^{2) 4)}

- 1) 東北生活文化大学短期大学部
- 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 (TAF)
- 4) 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関係にある企業は以下のとおりです。

木下ゆり 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

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関係図

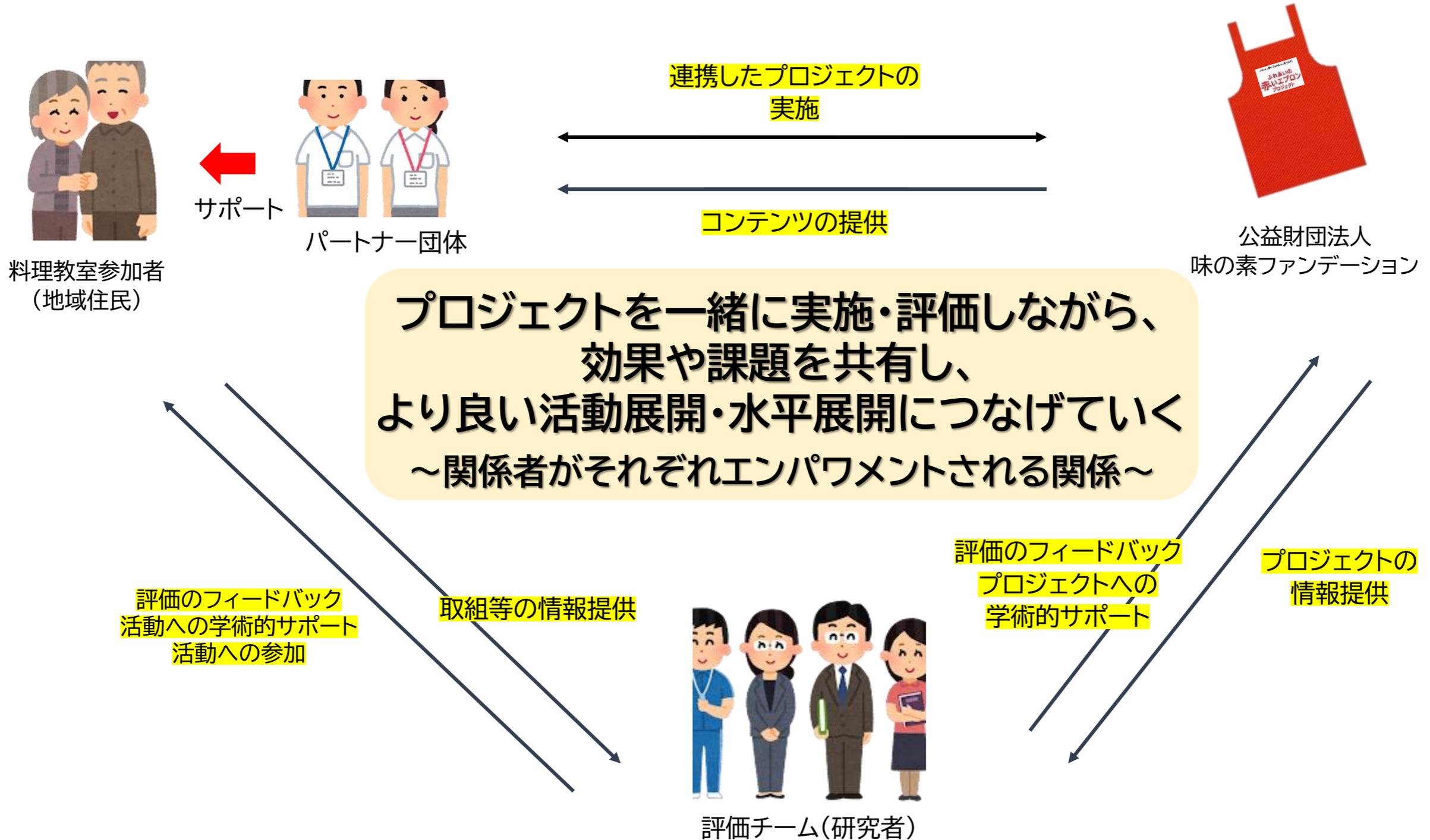


図2 ふれあいの赤いエプロンプロジェクト アクションリサーチフロー図

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

味の素(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



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！

評価Ⅰ：一緒に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)

2019～2021年度

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・活動の停滞...

<TAF> コロナ下でできる活動を検討



<TAF> これまで作ってきたレシピを「ありがとうレシピ集」として発行、広く配布

<評価チーム+TAF> プロジェクト評価の共有(報告会等の開催)
～活動が停滞する中でのエンパワメントの機会の創出、学びを今後活かす～

学びあい
料理教室参加者(地域住民)・パートナー団体への報告会

TAF・パートナー団体・評価チーム連携による学会発表

振り返り
味の素グループ社員への報告会

図3 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

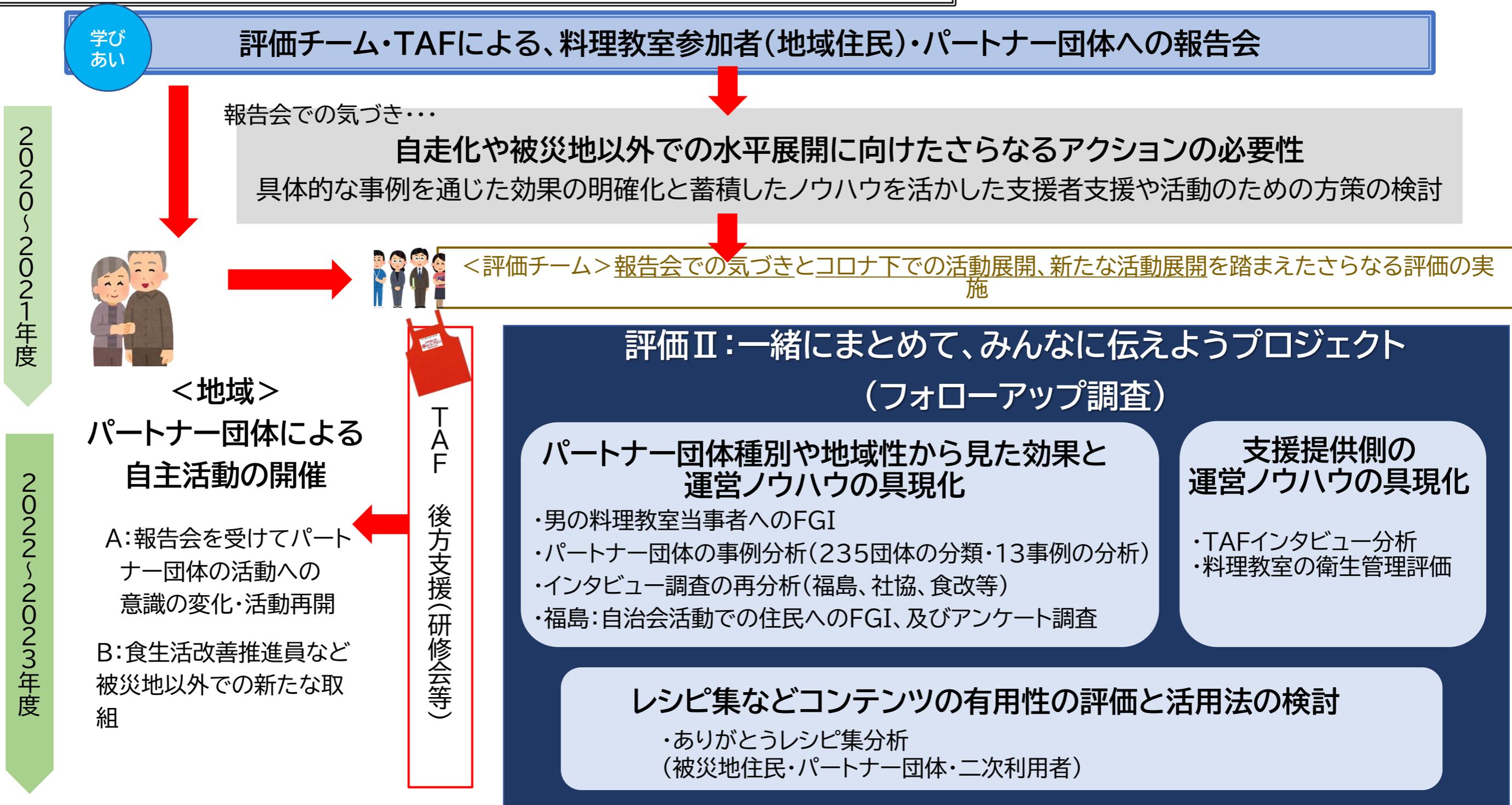


図4 ふれあいの赤いエプロンプロジェクトからの学び

ふれあいの赤いエプロンプロジェクトからの学びを可視化

<地域の課題>

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



<活動目的>

- 新たなコミュニティの再生
- 住民同士のつながりづくり
- 男性の孤立予防
- 食生活の改善



運営ノウハウ

パートナー団体(種別・地域性)
代表13事例

自治体・食改(陸前高田、南三陸、亶理、広野)
社会福祉協議会(山田、東松島、富岡)
男の料理教室(陸前高田、山田、東松島、広野)
生活協同組合(岩手)
自治会(東松島、下神白、双樹会)
福島県原発事故避難地域



支援提供側

- ① 組織の理念・方針・体制
- ② 従事スタッフの資質・考え・姿勢
- ③ 料理教室の衛生管理
- ④ 料理教室のレシピ

後半(継続のニーズがあれば)

- ⑤ 引継ぎ・人材育成
- ⑥ コンテンツ・調理道具の提供



活動による効果

- 参加者の心身の回復
- 社会参加の機会の創出
- 食への意識の変化
- コミュニティの構築・再生
(コミュニティレジリエンス)
- パートナー団体の活動の活性化



活動による地域への影響

- 社会的ネットワークの強化
- 被災後の不十分な環境下での活動におけるインフラの改善
- 地域のリソースや能力を強化・見える化

【目的】

- 東北での復興応援プロジェクトからの学び
- TAFの実践活動と新たな展開
「いつも」（平常時）から食の力によって心身の健康を保ち、料理教室の活動を通して人と人のつながり、地域のつながりを強化することで、「もしも」（災害時）の応急対応・復旧対応をスムーズにし、減災につなげることを目指した活動。
- 参加者との意見交換により、今後の活動のヒントを得る。

『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～



【発表者】

木下 ゆり 1) 2) 三浦 優佳 3) 原 裕樹 3) 山田 幹夫 3) 齋藤 由里子 3)
久地井 寿哉 2) 黒田 藍 2) 4) 福田 吉治 2) 4)

1) 東北生活文化大学短期大学部

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) 帝京大学大学院公衆衛生学研究科

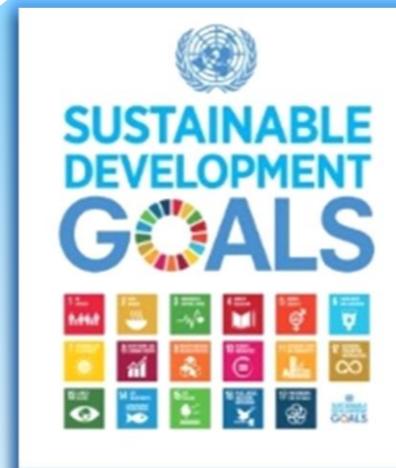
公益財団法人 味の素ファンデーションとは

- 味の素(株)が2017年に設立
- 公益財団法人→**官民連携**しやすくすることが狙い
- **食と栄養**に関する4つの事業を運営
- 国内外のコミュニティの持続可能な自立を支援

ベトナム
栄養制度創設
プロジェクト
(2009年~)



被災地復興応援
ふれあいの
赤いエプロン
プロジェクト
(2011年~)



ガーナ
栄養改善
プロジェクト
(2009年~)



AIN
プログラム
Ajinomoto foundation's
International Nutrition
program
(1999年~)

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」

2011年3月11日
東日本大震災 発災

同年10月～

「いっしょに作っていっしょに食べる」を
コンセプトにした**参加型料理教室**

- <目的>
- ・食生活の改善
 - ・被災地のコミュニティづくりを通じた復興



いっしょに作って、いっしょに食べよう！
ふれあいの
赤いエプロン
プロジェクト



「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」

8年半の活動実績

※2020年3月末実績

| | |
|------------|-------------------------------|
| 開催市区町村数 | 東北3県51市町村 |
| 参加人数 | 延べ 54,434人 (多くが高齢者) |
| 実施回数 | 3,771回 |
| ボランティア参加人数 | 延べ 3,349人 |
| 地域のパートナー | 約300名 |

行政栄養士、食生活改善推進員、
社会福祉協議会、NPO、生協など



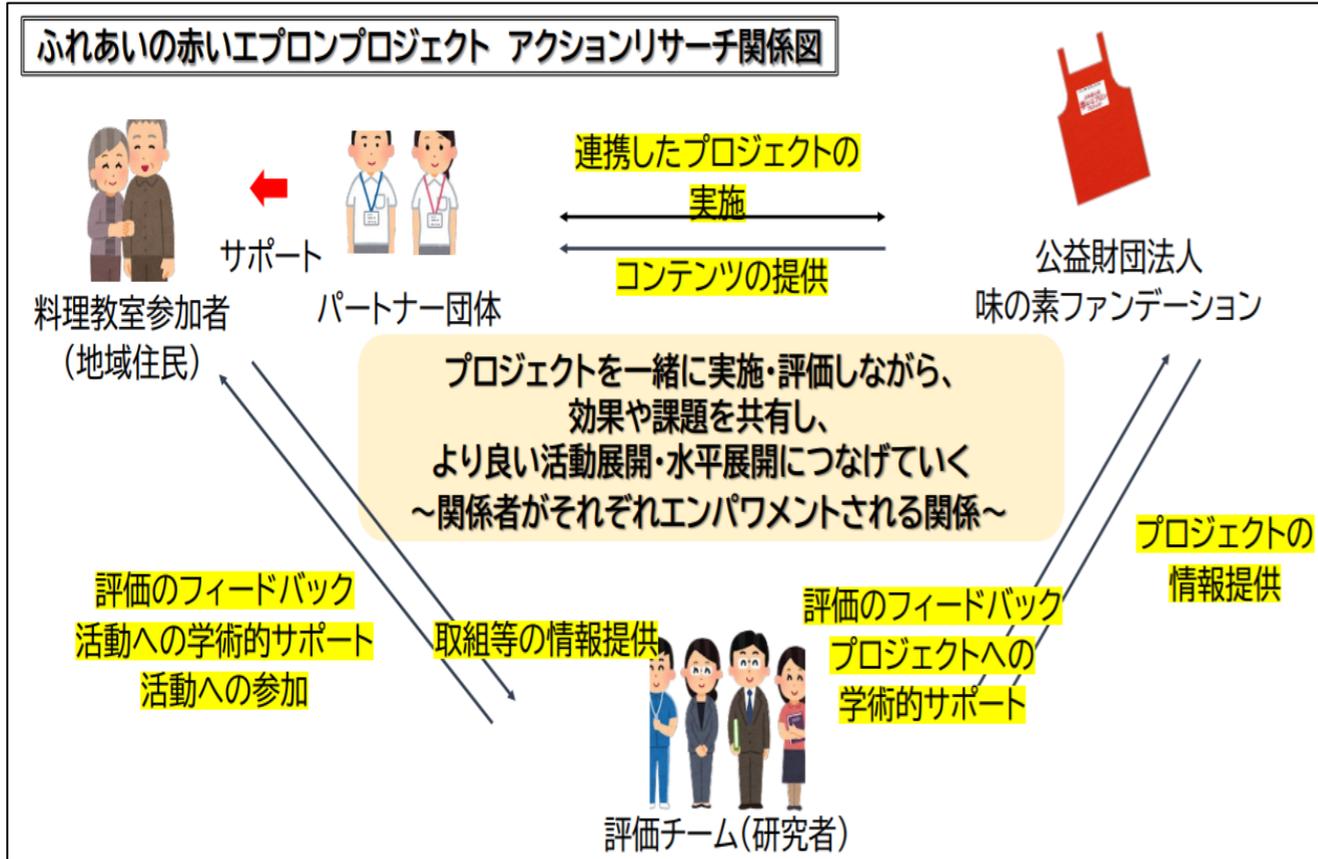
2011年～2020年

スタッフ直接派遣型の
料理教室は終了

2021年～現在

- ・料理教室自主開催(46団体) の後方支援
- ・全国で「食の防災」の自助・互助力向上に向けた啓発活動も展開

研究者チームによる客観的評価

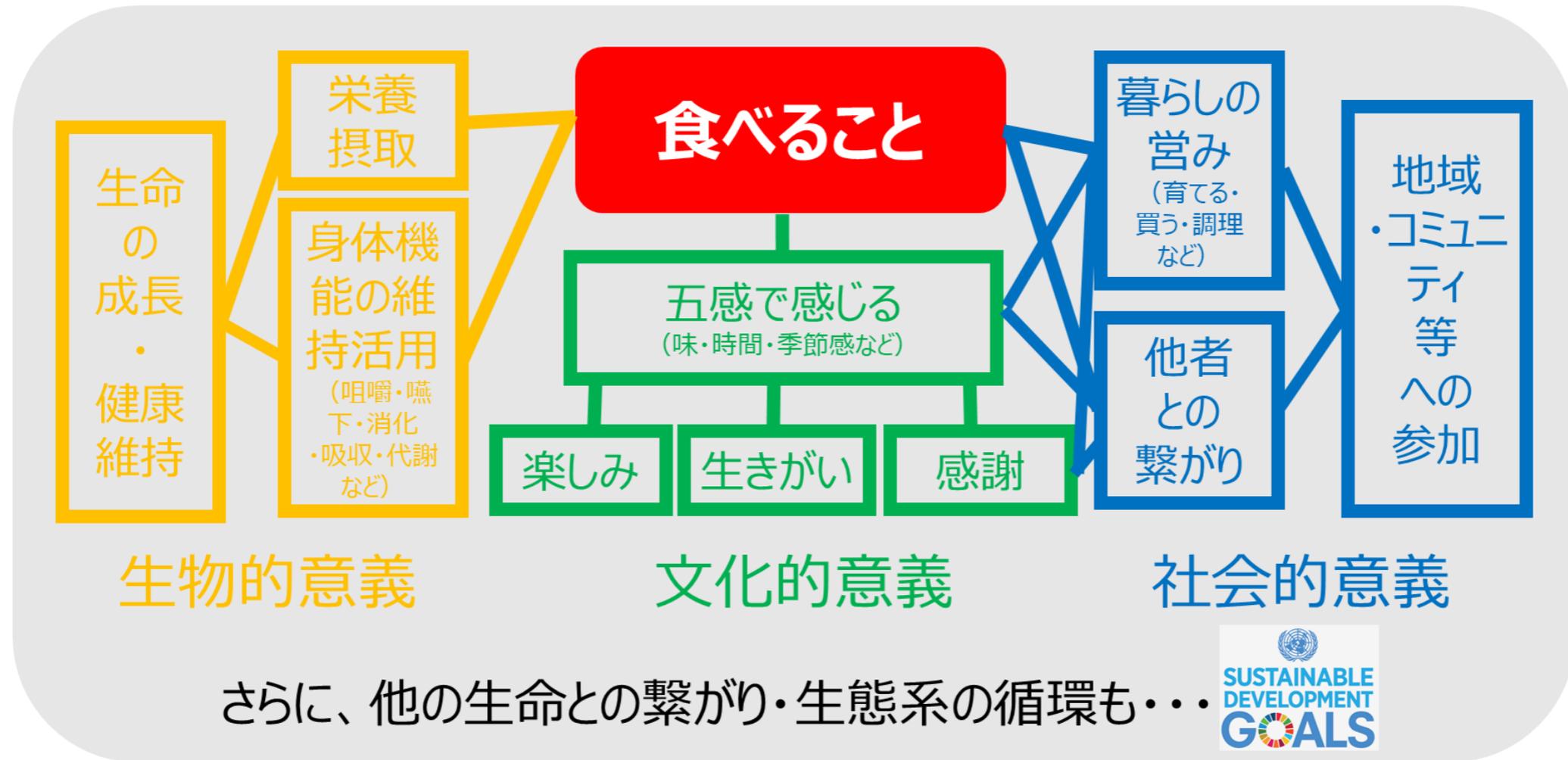


- 本プロジェクトは、破壊された地域コミュニティや人々の繋がりを復活するための「人々の心と身体を元気にする」画期的な介入モデルであった。
- 本プロジェクトの経験は災害大国である日本において、平時からの地域の繋がりや地域防災体制を強める意識と実践の向上の面からも、今後も役立つ東日本大震災の知見である。
- 介入モデルの構成要素
 - 1) 多様な地元機関との連携
 - 2) アウトリーチ（住民のところへ出向く）
 - 3) 持続性
 - 4) 食を手段としたコミュニケーションの促進
 - 5) 徹底した受益者目線コンテンツ

出典：「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」研究成果報告書 評価調査チーム（研究代表 帝京大学大学院公衆衛生学研究所 崎坂香屋子）2021年7月

2019年度～研究者が参画し、アクションリサーチによる評価の結果、
「破壊されたコミュニティや人々の繋がりを復活するための
『人々の心と身体を元気にする』画期的な介入モデル」であったことが示された

東北の8年半で学んだ「食べること」の価値

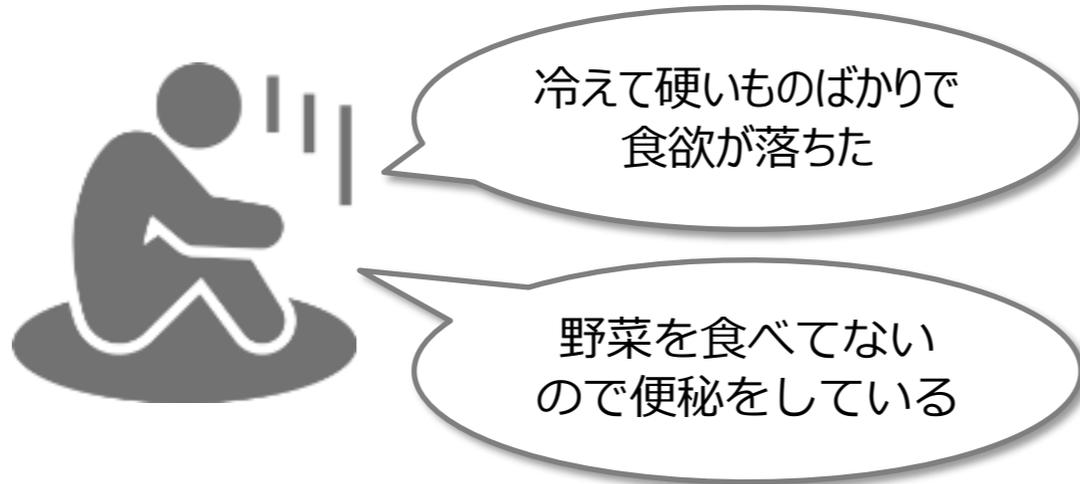


「食べること」は体の栄養だけではなく、心の栄養、人と人の繋がり等、様々な価値がある
→ それなのに、、、

災害が起きると、被災地では何十年も 「食と栄養」の問題が繰り返されている、、、



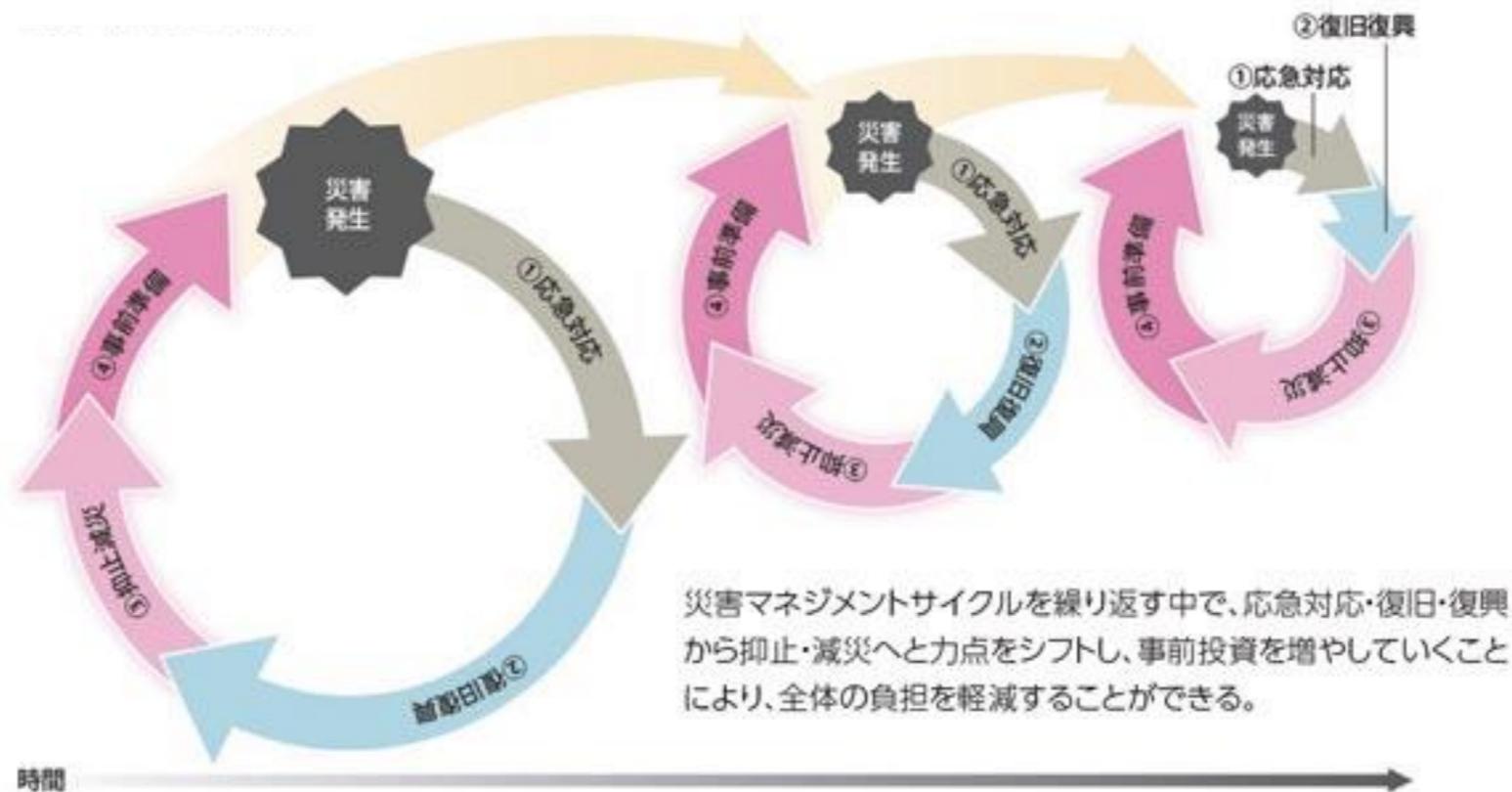
例えば避難所では・・・
菓子パン、おにぎり、カップ麺、
揚げ物中心のお弁当等、
炭水化物中心の食事が何か月も続く



**最悪の場合、
災害関連死に
繋がるリスクも**

東北での学びを活かし、「食の防災」の支援活動へ

災害マネジメントサイクル



応急対応→復旧復興→防災の事前投資まで
切れ目のない活動によって、災害による負担を軽減

2020年以降の主な活動内容

自助・互助



東北エリアの
復興支援

- ・パートナー団体の料理教室等の自主開催の後方支援
(料理教室研修会・講演会)
- ・「ありがとうレシピ集」の制作・配布



食の防災

- ・「どんなときも♪レシピ」冊子制作
- ・YouTube動画、メールマガジンの発信
- ・どんなときも♪レシピ講習会

「食の防災」啓発講演&ワークショップ^o (目的: 地域の官民連携力向上)

共助・公助



講演

- ・災害時の食の実態、課題
- ・官民連携の重要性を認識



ワークショップ

- ・備えを**考える機会**
- ・いつもから**地域で官民が繋がる**きっかけ



1. 新ツール「どんなときも♪レシピ」冊子制作

自助・互助

共助・公助

いつも

もしも

栄養バランスチェック
ホワイトボード



累計約**61,000部**
(2019年4月～)



累計約**71,000部**
(2021年4月～)



「もしも」の
自助・互助支援用
食の防災冊子
『**どんなときも♪
レシピ**』

**2024年9月完成に
向け準備中**



「災害時の食と栄養
支援の手引き」

累計約**27,000部**
(2021年10月～)

【目的】

- ・食の備えを自分ごととして感じて
もらい、第1歩を踏み出すきっかけと
なる冊子にする
- ・無理ない圧迫感のない内容で、
ポジティブに楽しくアクションに繋げる
(「防災」のタイトルは避ける)

※「食と栄養」の防災の書籍は
意外と少ない【次項】

【ターゲット】

- ・防災の大切さはわかっているけど、
重い腰があがらない人
- ・料理があまり得意ではない人
- ・地域で食の備えを薦めていきたい
組織・団体

【内容（案）】

- ・どんなときも**レシピ**（例：ライフライン
が止まってもカセットコンロの備えがあれば、簡単にできる）
- ・「もしも」の**お役立ち情報**
- ・**被災者の体験談（赤エフ）** 等

1. 新ツール「どんなときも♪レシピ集」冊子制作

| | 名称 | 出版 | 種類 | 価格 | 自助・互助 | 共助・公助 | 備蓄情報 | | | | 要配慮者向け 注意点 | 夏・冬季 注意点 | ポリ袋 調理 | ローリング ストック | 防災 レシピ | | トイレ | 口腔ケア |
|----|-----------------------------|----------------------|--------|------------|-------|-------|------|------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------|---------------|------------|----|-----|------|
| | | | | | | | 食品 | | | 防災グッズ (カセット コンロ等) | | | | | 単品 メニュー | 献立 | | |
| | | | | | | | 品 | 質 (栄養面) | 商品詳細 (品名等) | | | | | | | | | |
| 1 | 災害時に備えた食品ストックガイド | 農林水産省 | 冊子 | 無料 | ● | | ◎ | ● | ● | ● | | ● | ● | ● | | | | |
| 2 | 食のそなえ | 新潟県柏崎地域振興 | リーフレット | 無料 | ● | | ● | ● | △ | ● | ● | ● | ● | ● | ● | | | ● |
| 3 | 食べて安心 備えて安心 災害発生後1週間の食卓 | コープながの | 冊子 | 無料 | ● | | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ◎ | | | |
| 4 | 自然災害に備える | コープこうべ、みやま生協、コープふくしま | 冊子 | 無料 | ● | △ | △ | △ | △ | ● | | ● | ● | △ | | ● | | |
| 5 | 電子版無料 東京防災 ※都内には全家庭宛てに配布 | 東京都 | 書籍 | 150円※電子版無料 | ● | | ● | ● | ● | ● | | | ● | ● | | ● | | |
| 6 | 災害・緊急時の食と栄養 | 医歯薬出版(株) | 書籍 | 3,300円 | ● | ● | ● | ◎ | △ | △ | ◎ | | | △ | | | | ● |
| 7 | クックパッド防災レシピBOOK | 扶桑社 | 書籍 | 1,000円 | ● | | ● | ● | ● | ● | | | ● | ● | ● | ● | | |
| 8 | ローリングストックで！防災にそなえるレシピ | オレンジページ | 書籍 | 1,200円 | ● | | ● | ● | ◎ | ● | | | ● | ● | ● | | | |
| 9 | キャンプ気分ではじめる おうち防災チャレンジBOOK | エクスマレッジ | 書籍 | 1,500円 | ● | | ● | ● | △ | ● | | | ● | △ | | | ● | |
| 10 | 「もしも」に備える食 | 清流出版 | 書籍 | 1,500円 | ● | | ● | ● | △ | ● | | | | △ | ● | | △ | |
| 11 | 必ず役立つ震災食 | 石川県栄養士会 | 書籍 | 1,000円 | ● | | ● | | | | | | ◎ | | | | | |



防災の本は「食や栄養」に関する記載が少なく、
栄養面が詳しく紹介されている本は難しすぎて、一般向けには受け入れられにくそう、、、

2. YouTube動画制作

どんなときも♪レシピ 調理動画

じいじの簡単クッキング
(どんなときも♪レシピ編)

ショート動画



[【さば缶マリネ】#火を使わない#さば缶#料理#cooking#簡単レシピ#備蓄食品#缶詰\(youtube.com\)](#)



3. メールマガジンの発信

どんなときも♪レシピ

暑い日にも、「もしも」の時にも！
火を使わず缶詰でできる **冷汁レシピ**

火を使わない  調理時間 10分  1食当たりの食材費 234円 

ピリ辛豆乳冷汁

「いつも」も「もしも」も不足しがちな栄養がバランス良く補えるレシピ♪豆乳の味わいやコク、香味野菜の風味を生かし、汁まで美味しく飲み干しても安心できる塩分量です。

冷蔵庫が使える時は冷やして食べるとさらに美味しいです！



| 材料 (2人分) | エネルギー 360 kcal | たんぱく質 14.2 g | 塩分 1.3 g |
|--------------------|------------------------|--------------|----------|
| ツナ水煮缶 …… 1缶 (70g) | A 無調整豆乳 …… 200ml | | |
| トマト …… 1個 (150g) | A めんつゆ(2倍濃縮)… 大さじ1 | | |
| みょうが …… 1個 | A 鶏がらスープの素… 小さじ1/2 | | |
| 大葉 …… 2枚 | A ラー油 …… お好み | | |
| きゅうり …… 1/2本 (50g) | | | |
| うま味調味料 …… 3ふり | 冷ましたご飯 …… 茶碗1杯分 (150g) | | |

- ① トマトは一口大、みょうがは縦半分は切って小口切り、大葉は千切りにする。きゅうりは小口に切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふりかけ、もむ。
- ② ボウルにAをよく混ぜ合わせ、ツナ水煮缶を汁ごと加える。
- ③ ②に①のトマト、みょうが、大葉、きゅうりを加えてひと混ぜする。
- ④ 冷ましたご飯を器によそい、③をかけて食べる。(そうめんやうどんを入れても美味しく召し上がれます。)

鶏だし冷汁

低脂肪でたんぱく質がとれる“鶏ささみ缶”を使ったレシピ！身がほぐれているので、そのまま料理に使用して便利です♪

火を使わない  調理時間 10分  1食当たりの食材費 162円 



| 材料 (2人分) | エネルギー 294 kcal | たんぱく質 10.4 g | 塩分 1.7 g |
|--------------------|------------------------|--------------|----------|
| 鶏ささみ缶 …… 1缶 (70g) | A 鶏がらスープの素… 小さじ2 | | |
| きゅうり …… 1/2本 (50g) | A 水 …… 300ml | | |
| うま味調味料 …… 3ふり | | | |
| みょうが …… 1個 | 冷ましたご飯 …… 茶碗1杯分 (150g) | | |
| 大葉 …… 2枚 | | | |

- ① きゅうりは小口切りにしてポリ袋に入れ、うま味調味料をふり切りかけ、もむ。みょうがは縦半分は切って小口切り、大葉は千切りにする。
- ② お椀等の深い器にAをよく混ぜ合わせ、鶏ささみ缶を汁ごと加える。(冷蔵庫が使える場合は冷やす。)
- ③ ②にきゅうり、みょうが、大葉を加えてひと混ぜする。
- ④ 冷ましたご飯を器によそい、③をかけて食べる。

ポイント

「もしも」の時には「片付け」にも気をつけましょう！

大きな地震の後は、排水管が壊れてしまうこともあり、断水時には水を流すことが難しくなる場合もあります。そんな時は、できるだけ排水を減らす工夫が必要になります。缶詰の汁も、そのまま使える料理だと片付けが便利です。その際、汁を活用しても塩分の摂り過ぎにならない工夫も大切です。

「もしも」のお役立ち情報

「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ ～職場編～

あなたは1日のうち、どこにいる時間が長いですか？
災害はいつ起こるか分かりません。もしかしたら、通勤途中の電車や車の中…出張での移動中…職場で仕事をしている時かもしれません。家の備えは完ペキ！そんなアナタも、職場での備えはいかがでしょうか。職場ではどんな備えをしているか、知っていますか？食品備蓄は、どのようなものが、どれくらい備えられていますか？
大規模災害発生直後はとても混乱しています。食料調達で困らないように、「いつも」からできることを準備しておきましょう！



職場でおすすめの食品備蓄とは？

- (1) なんととっても、まずは水！（1日3L×3日分の備えが推奨されています）
- (2) 加熱しなくてもそのまま食べられる食品
クラッカーやアルファ米など、エネルギーが補給できるもの
- (3) たんぱく質やビタミン、ミネラル等が補える食品
(なるべく、汁気やゴミがでにくいものを選びましょう)
- (4) 食べるとほっとする甘いものなど、自分の好きなもの



★一緒に備えてほしい物★
携帯トイレ、液体歯磨き、除菌ウェットティッシュ、ごみ袋等の衛生用品

これら3日分の備えが推奨されています。
会社の備蓄品と併せて準備しておく安心です。

下の写真は、味の素ファンデーションの“非常用持ち出し袋”の写真です。担当者のおすすめポイントをご紹介しますので、皆さんも、職場の備蓄を見直されてみてはいかがでしょうか♪

★担当者の備蓄品選抜ポイント★

- 水やお湯が無くても食べられる食品
- 歯や歯茎が弱っていても食べやすいビスケット
- ビタミンや食物繊維等の栄養が補える、長期保存可能な野菜ジュース
- たんぱく質源の缶詰は、青魚ではなく、好き嫌いの少ない焼き鳥に！
- 少量でも栄養価が高く、甘さ控えめで水がなくても食べやすく、食べるとホッとできるような“えいようかん”をプラス！



4. 「どんなときも♪レシピ」講習会

重点取り組みとして、自助・互助領域での「食の防災」啓発を主目的とした調理自習形式の新講習がスタート！（2024年6月～）

毎日の料理に時間をかけたくない！面倒くさい！

大規模な台風で買い物に行けない！

どんなときも♪レシピ 料理教室&栄養セミナー

公益財団法人 味の素ファンデーション (TAF)
被災地復興応援事業 山田 幹夫

ご高齢で頻繁に買い物に行くのがむずかしい

地震でライフラインが止まった！

病气やケガで買い物に行けない

2024年 4月 17日

本日の調理実習レシピ

主食：「桜えびと揚げ玉のおにぎり」 どんなときも♪レシピ集 P.2
副菜：「大豆とツナのマリネサラダ」 どんなときも♪レシピ集 P.5
副菜：「切り干し大根とほたて缶の七味マヨ和え」
どんなときも♪レシピ集 P.7

レトルトご飯と乾物でつくる
ポリ袋を使った おにぎりレシピ

カセットコンロ 使用
調理時間 5分
1食当たりの食料費 172円
※バックご飯の湯煎時間は含みません。

桜えびと揚げ玉のおにぎり

全年代で不足しがちな栄養素“カルシウム”が補えるレシピ♪
油を加えることで冷めても固くなりなく、風味もアップします。

| 材料 (1個分) | エネルギー 238 kcal | たんぱく質 5.3 g | 塩分 0.7 g |
|-----------|----------------|-------------|----------|
| レトルトバックご飯 | 1パック (120g) | ごま油 | 小さじ1/2 |
| 桜えび | 3g(大さじ1強) | 和風だしの素 | 小さじ1/2 |
| 揚げ玉 | 大さじ1 | めんつゆ | お好み |
| 青のり | 少々 | | |

ポイント おにぎりに使える“乾物”のご紹介
以下の乾物の組み合わせでいろいろなおにぎり楽しめます♪

- 乾燥わかめ
- おぼろ昆布
- 桜えび
- 切り干し大根
- 焼きのり
- 揚げ玉
- 塩昆布
- 炒りごま
- 乾燥ねぎ
- カリカリ梅
- かつお節
- ゆかりじそ
- ちりめんじゃこ
- 青のり
- さいいか

どんなときも♪
レシピ

THE AJINOMOTO FOUNDATION

2023年9月の岩手県大船渡市でのテスト開催では被災経験のある地域ということもあるが、想定以上の高評価をいただき、災害時の食についての関心も高いことも実感。

→ 24年9月～本格稼働に向け、ブラッシュアップへ

食改・生協等が地域住民向けに対しての料理教室やイベント等で活用してもらえれば、自助・互助力の向上に繋がる

4. 「どんなときも♪レシピ」講習会



「どんなときも♪レシピ」講習会



本日の調理実習レシピ



主食：「桜えびと揚げ玉のおにぎり」 **どんなときも♪レシピ集 P.2 2**

副菜：「大豆とツナのマリネサラダ」 **どんなときも♪レシピ集 P.5 5**

副菜：「切り干し大根とほたて缶の七味マヨ和え」
どんなときも♪レシピ集 P.7 7

| | |
|-------------|--|
| 8：30～10：00 | 事前準備（会場設営、調理器具・食器洗浄、食材準備） 4～5名の皆さまにお手伝いをお願いします。 |
| 10：00～10：10 | ご挨拶、オリエンテーション |
| 10：10～10：30 | 「講話」 パワポ資料を活用 |
| 10：30～10：50 | 冊子「どんなときも♪レシピ」概要説明 |
| 10：50～11：00 | 調理実習レシピの説明 3メニューを予定しています。 |
| 11：00～11：10 | 動画視聴 YouTubeにアップしている動画をご視聴いただきます。 |
| (休憩) | |
| 11：20～12：40 | 調理実習&試食&後片付け |
| 12：40～13：20 | アンケート記入、反省会 |

6月14日大江町研修会の様子

「どんなときも♪レシピ集」冊子 に関するアイデア

① どのような場所、シーン、団体に対してお役立ちできそうか？ & どうやって世に広めていくか？

- ・「ありがとうレシピ集」の配布先（第2弾が出ました！）
- ・どんなときも♪レシピ講習会 や 料理教室研修会、食の防災の講演・イベントでの配布
- ・HPからの要請、学会等での配布（被災地の能登でも活用）

→現状では上記が中心となる見通しですが、他にもアイデアがあれば是非！

② 「どんなときも♪レシピ集」冊子 に盛り込むと面白いのでは？

③ 防災に興味のない人達にどうやったら手に取ってもらえるか？



東北での「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」を通じて得た学びを踏まえ、

「食の防災」の啓発活動という新たな事業展開を進めています。

是非、本日ご参加の皆様との意見交換を通じ、

今後の活動のヒントをいただければ幸いです。

