

いっもん



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

もしもん



「いっも」も「もしも」も  
役立つ！

どんなときも♪

レシピ集



ライフラインが止まっても、備えがあれば作れる

公益財団法人 味の素ファンデーション

## QRコードの読み取り方

この冊子では、QRコードを活用し、より詳しい情報を知ることやレシピの作り方の動画を見ることができます。使い方をご紹介しますので、スマートフォンがお手元にある方は、よろしければお試しください。

- 1 スマートフォンのカメラアプリを開く。多くのスマートフォンでは、ホーム画面にカメラのアイコンがあります。
- 2 QRコードにカメラを向ける。画面にQRコードがしっかりと映るようにしてください。
- 3 自動で認識されるのを待つ。QRコードがカメラに映ると、自動的にスマートフォンがそのコードを読み取ります。少し待つと、画面に通知やリンクがあらわれます。
- 4 通知やリンクをタップする。表示された通知やリンクをタップすると、QRコードの情報（ウェブサイトURLなど）にアクセスできます。



## はじめに

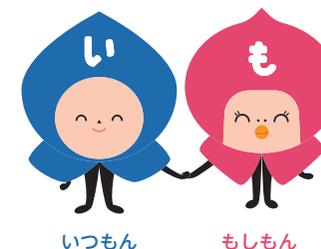
私たちは、2020年2月末までの8年半にわたって、東日本大震災の復興応援事業「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」として、「いっしょに作って、いっしょに食べる」参加型の料理教室を地域の皆さまと一緒に実施してきました。この活動から、「食べること」には体の栄養だけではなく、心の栄養も含めてたくさんの価値があることを学び、次の災害への備えに、この学びを活かしたいと考えています。

そこで、災害時（「もしも」）の食の問題や食の防災について、東北の皆さまをはじめとしたご経験者や専門家の方々に教えていただいたところ、災害時の食の実態は社会では十分に知られていないこと、食の防災において公助には限界があることなどの課題に気がつきました。そして、「もしも」の時だけしか使わないモノやコトは、慣れていないために結局「もしも」の時も使いにくいのではないか・・・と考えるようになりました。

「食べること」に関係のない人はいません。「食べること」は日常（「いつも」）の営みで、専門家でなくても、誰にでもやれることがあるので、食を「手段」にすることで、より多くの人を防災活動に巻き込むことができます。

そして、「いつも」と「もしも」は地続きです。「いつも」使い慣れているモノやコトだからこそ、「もしも」の時にも役立つものだと考え、「いつも」も「もしも」も役立つレシピや食にまつわる備えの情報をこの冊子にまとめました。「いつも」から栄養バランス良く食べて、健康な心と体をつくっておくことは、誰にでもできる、防災の第一歩です。この冊子を皆さまの食事や健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

また、地域で「いつも」から楽しく「いっしょに作っていっしょに食べる」活動は、次の「もしも」に備える地域コミュニティづくりにも繋がっていきます。この冊子を通して、人と人との繋がりが生まれ、地域の防災力向上の一助となることを願っています。



2024年9月  
公益財団法人味の素ファンデーション

# この冊子ができるまで ～東北から全国へ広がる食の防災活動～



## 公益財団法人味の素ファンデーションとは

味の素(株)により2017年に設立された組織です。  
広く社会からの賛同と協力をいただきながら、食と栄養改善の事業によって、日本はもとより世界の社会的課題の解決に寄与することを目指しています。

## 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」とは

味の素グループが2011年10月、東日本大震災で被災した岩手・宮城・福島の3県において立ち上げたプロジェクトです。

メインの活動は「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の料理教室です。行政、食生活改善推進団体、社会福祉協議会、生活協同組合、NPOなど、地元さまざまなパートナーの皆さまとの協働により2020年2月末まで実施しました。



8年半の活動実績は、岩手・宮城・福島の3県51市町村において、料理教室開催数のべ3,771回、応急仮設住宅や災害公営住宅の住民参加数のべ54,434名となりました。

このプロジェクトの目的は、食生活の改善と、地域コミュニティの再生を通じた復興応援でした。仮設住宅の使い慣れない狭いキッチンで食事作りへの意欲を失った方や、家族や友達を失って食欲も失い、引きこもってしまう方も出てきていました。そんな方々に参加をしていただけるような場づくりについて、パートナーの皆さまといっしょに考えた結果、料理教室という手段にたどり着きました。作る人と食べる人が分かれる炊き出しではない「いっしょに作っていっしょに食べる」場では、とても自然なコミュニケーションが生まれます。そして、食に関係のない人はいないからこそ、老若男女の誰もが参加でき、どんな不器用な人にも役割があるのが料理教室の良いところです。

学術機関に委託した第三者評価において、本プロジェクトは「主催者も参加者も、関わった人すべての人の心と身体を元気にする大事な時間となり、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ことに貢献した」と報告されました。そして、8年半という長い間の活動継続により、減塩意欲、調理意欲、安全・衛生管理意識などの向上に繋がったこともわかりました。この第三者評価の結果は動画にもまとめていますので、よろしければ以下よりご覧ください。



ふれあいの赤いエプロンプロジェクト 8年半の成果報告

検索

## 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」から次の災害に備える、食の防災へ

2017年の公益財団法人味の素ファンデーション設立に伴い、東北における「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」の学びを活かして、日本全国の被災地支援に貢献するための検討を始めました。その中で、「復興とは何か」「公益財団法人としてより多くの皆さまのお役に立つためにはどうしたらよいか」といった問いについて、東北の多くのパートナーと議論を重ねました。その結果、「食と栄養」「地域コミュニティ」という観点から、次の災害に備える活動を開始しました。

また、災害支援業界からの要請も受け、急性期の食事支援の問題に取り組むことも決意しました。例えば、避難所では、菓子パンやおにぎり、カップ麺など、炭水化物中心の食事が長く続くことが多く、栄養バランスの偏りや、被災者が我慢するのが当たり前となっていることなど、多くの問題があることを知りました。この現状を少しでも改善するため、2019年5月に全国災害ボランティア支援団体ネットワーク(JVOAD)や日本栄養士会と連携し、産官学民の多職種・多組織連携プラットフォームとして、「食べる支援プロジェクト(たべぶろ)」を立ち上げました。

「たべぶろ」での議論において、災害時の食と栄養の生々しい問題に向き合い、その原因を構造化・可視化した結果、行政や栄養士といった公助だけでは解決が難しいことも明らかになりました。そのため、地域での官民連携による仕組みづくりを支援するとともに、防災意識を高め、自助力・互助力を高めるための啓発活動も展開するようになりました。

この冊子は、「たべぶろ」での議論を生かし、食の備えを自分ゴトとして捉え、防災への第一歩を踏み出すきっかけとなることを目指しています。

東北の復興支援の学びを活かした「いつも」からの防災、そして「もしも」の被災者支援へと活動の幅を広げ、これからも、この災害大国日本で「いっしょに作っていっしょに食べること」を基盤とした強靱な人づくり、地域づくりを支援していきます。



「食べる支援プロジェクト(たべぶろ)」の活動について、詳しく知りたい方は以下よりご覧ください。

食べる支援プロジェクト(たべぶろ)

検索



# もくじ

2

はじめに

3

この冊子ができるまで ～東北から全国へ広がる食の防災活動～

8

## 東日本大震災の教訓から学ぶ モノの備えとコトの備え

### 9 事例紹介1

**【いつも】**便利で使っていた冷凍食材が**【もしも】**にも役立った！  
災害時に栄養バランスを整える工夫  
岩手県釜石市保健福祉部 健康推進課 管理栄養士  
川崎 恵梨香 さん

### 11 事例紹介2

あの時食べた缶詰の美味しさは忘れない  
津波にも負けなかった、頑丈で美味しい缶詰の魅力！  
株式会社 木の屋石巻水産 営業課長  
鈴木 誠 さん

### 13 事例紹介3

まずはトイレの備えをしっかりと！  
**【いつも】**から**【もしも】**を想定した避難所の使い方を決めておこう  
福島県双葉郡富岡町 吉田 恵子 さん  
福島県双葉郡富岡町放課後児童クラブ 吉田 晶子 さん

### 15 事例紹介4

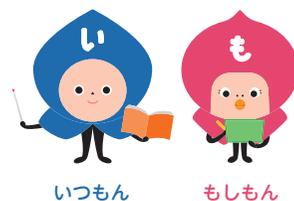
**【もしも】**は災害だけじゃない、男も料理出来ねばだめ！  
震災から13年目の男だけの料理教室  
岩手県陸前高田市「粋な男の料理教室」の皆さん  
佐藤 善治郎 さん 熊谷 芳正 さん 千葉 洋巳 さん 西條 定男 さん 金野 雄 さん

### 17 事例紹介5

楽しく、美味しく、**【いつも】**の食事に防災の視点を取り入れながら、  
自分のことは自分で守れる力を身につけよう！  
宮城県松山高等学校 家庭科教諭 総務部長 防災主任  
堀越 千詠美 さん

### 19 事例紹介6

防災は顔を合わせ、お互いを良く知ることから！  
気兼ねなく助け合える地域での繋がりが大事  
宮城県東松島市 新道町内会自治会  
片岡 君江 さん



22

## どんなときも♪レシピ

- 23 「どんなときも♪レシピ」の5つの特徴
- 25 あなたの備えをチェック！ 食の備えチャート
- 27 タイプ解説とおすすめレシピ
- 29 **【もしも】**のときも役立つ ご飯の炊き方
- 35 乾物を使ったおにぎりレシピ

たくあんと海苔の韓国風おにぎり      カリカリ梅とわかめのおにぎり  
桜えびと揚げ玉のおにぎり      きくらげとごまのおにぎり  
じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり

### 37 缶詰や乾物を使った簡単お茶漬けレシピ

鶏だしザーサイ茶漬け      冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬  
鮭と塩昆布のお茶漬け

### 39 缶詰食べ回しコーデ術

### 41 缶詰・乾物・冷凍食品・ストック野菜を使ったレシピ

- 41 大豆缶と桜えびのチーズおやき
- 42 大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ～のりしお味～
- 43 大豆缶とツナのマリネサラダ
- 44 大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮



- 45 焼き鳥缶とこの炊き込みご飯
- 46 焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが
- 47 鶏だしうどん
- 48 岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁



- 49 いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ
- 50 いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風
- 51 いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺
- 52 いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え
- 53 じゃがいもツナコーンピザ
- 54 鮭缶と野菜とこのこのホイル焼き
- 55 かぶのほたて缶あんかけ
- 56 さば缶トマトマリネ
- 57 あさり缶と糸寒天のぼかぼかしょうがスープ
- 58 桜えびときくらげの焼きビーフン
- 59 切り干し大根とさきいかのさっぱり和え
- 60 切り干し大根のサラダ
- 61 切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え
- 62 高野豆腐の卵とじ
- 63 鮭とばを使った根菜うま味汁
- 64 鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨
- 65 厚揚げとこのこのあんかけ
- 66 シーフードミックスでつくる！ 海鮮お好み焼き
- 67 冷凍うどんで作る！ トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん
- 68 冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し
- 69 キウイのしゅわしゅわドリンク
- 69 もっちりバナナパンケーキ

## 備えの豆知識

- 71 発災後の状況に合わせた“食のサバイバル術”
- 73 はじめよう！おうちでローリングストック  
家庭備蓄のすすめ
- 75 栄養バランスを考えて食品を備えよう
- 77 命をつなぐ水の備えを！
- 79 断水時、食中毒予防や節水に役立つアイテムを備えよう
- 81 食の選択肢を広げる熱源を備えよう！
- 83 自分や家族に合った備えをしよう  
～配慮が必要な方向けの食品備蓄のポイント～
- 84 高齢者や食べる機能が弱くなった人向けに食品を食べやすくする工夫
- 85 食物アレルギーについてすべての人に知っておいてほしいこと
- 87 必ずトイレを備えよう
- 89 命を守る災害時の“口腔ケア”
- 90 **「もしも」**のために知っておきたい エコノミークラス症候群の予防
- 91 夏の備えと冬の備え
- 93 **「いつも」**も**「もしも」**も役立つ！ 減塩の工夫

索引(ライフライン別、食品別、食材別、おすすめタイプ別)

どんなときも♪レシピ集 発刊によせて

あとがき

