

公益財団法人 味の素ファンデーション 受託研究

「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
2022 年度報告書

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 福田吉治

東北生活文化大学短期大学部 木下ゆり

2023 年 4 月

2022 年度 公益財団法人味の素ファンデーション受託研究
「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 報告書

目次

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 報告書	A-1
東北生活文化大学短期大学部 報告書	p.1
収支報告	S-1

2023年4月

公益財団法人味の素ファンデーション受託研究 報告書

報告者 帝京大学大学院公衆衛生学研究科
講師 西原三佳

帝京大学および公益財団法人味の素ファンデーションとの2022年度受託研究に関し、以下の通り報告する。なお共同研究機関である東北生活文化大学短期大学部実施内容については、分担研究班代表である木下ゆり教授からの報告書があることから、ここでは帝京大学実施分について報告する。

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. 研究代表者

大学院公衆衛生学研究科 研究科長・教授 福田吉治

3. 契約期間

令和4年4月1日 から 令和5年3月31日 まで

4. 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復興支援活動における、健康づくり・地域づくりへの影響を明らかにする。

5. 研究内容

食と栄養を通じた復興支援活動における健康づくり・地域づくりへの影響を明らかにするため、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、3) レシピ分析 を行う。

6. 研究実施概要

公益財団法人味の素ファンデーションからの受託研究である「食と栄養改善のための介入活動の第三者評価」は2021年から実施されており、2022年度はフォローアップ分析の位置づけとなる。2022年度は、レシピ調査を中心とした調査研究を実施していた東北生活文化大学短期大学部の木下ゆり准教授(現教授)に、調査研究統括を担っていただくこととし、2022年6月に帝京大学と東北生活文化大学短期大学部とで共同研究契約を締結した。

帝京大学からは、主に福田吉治教授が研究全体の取り纏めおよび分析に対する助言など

を行い、大学院公衆衛生学研究科の黒田藍研究員が、木下ゆり准教授と共に現地調査および分析に参画した。帝京大学メンバーが筆頭の研究成果についてのみ事項に示す。

2023年度は、引き続きフォローアップ分析を行う予定であるが、食品衛生および栄養学的視点からの分析を深めるため、東北生活文化大学短期大学部が主研究機関となり、帝京大学は研究協力機関として関わっていく事が合意されている。

7. 研究成果（帝京大学研究メンバーが筆頭のもののみ掲載）

- (1) 黒田藍, 木下ゆり, 斎藤由里子, 山田幹夫, 福田吉治. 東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の第三者評価：ステークホルダーへの報告会の試み. 第30回日本健康教育学会学術大会, 2022年7月, 栃木県.

8. 研究メンバー

研究担当者

福田 吉治(代表者)	帝京大学大学院	公衆衛生学研究科	研究科長・教授
西原 三佳	帝京大学大学院	公衆衛生学研究科	講師

研究協力者

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
黒田 藍	帝京大学大学院	公衆衛生学研究科	研究員
喜多 桂子	帝京大学大学院	公衆衛生学研究科	博士課程在籍中

以上

添付資料

- 1) 西原出張報告書 1枚

【帝京大学】

出張報告書

2023年 1月 31日

帝京大学
学長 沖永 佳史 殿

出張者（所属研究機関）帝京大学医学部
（所属部局）大学院公衆衛生学研究科
（職名・氏名） 講師・西原三佳

受託研究費（No.19606）による出張を下記のとおり行ったので、報告いたします。

記

1. 受託者名 公益財団法人 味の素ファンデーション
2. 研究課題名 「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
3. 出張日程 1月26日 自宅から東北新幹線古川駅経由にて移動
高清水保健福祉センターにて食生活改善推進員研修会を視察

4. 出張の成果

研究受託者である味の素ファンデーションが、食と栄養改善のための介入活動のさらなる拡大を念頭に、東北地方被災3県を中心とした研修会を実施している。今回、栗原市からの要請による研修会が実施されるため、介入活動の実際と今後の研究可能性を探ることを目的に視察を行った。

研修会では衛生管理や作業手順などを説明しながら調理実習を行い試食も行われた。研修を終えた食生活改善推進員からは、自分たちが実施する調理実習への応用のヒントを得た、また衛生管理の重要性を再確認できたなど、肯定的な感想が聞かれており、食生活改善推進員の活動促進に寄与する活動であると考えられた。今後の研究では、東北被災地でのコミュニティ再構築や地域づくりといった視点を念頭にしているが、食生活改善推進員の活動や研修会実施とどう結びつけられるか引き続き検討していく。

東北生活文化大学短期大学部 報告書

分担研究班代表 木下ゆり

東北被災地 3 県におけるフォローアップ調査	p. 2
インタビュー調査データ詳細分析	p.13
レシピ分析	p.19
参考資料	資料ページ 1

2022年度研究実施報告書

分担研究班代表 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復興支援活動における、健康づくり・地域づくりへの影響を明らかにする。

3. 研究内容

(1) 東北被災地3県におけるフォローアップ調査

- 1) 第三者評価報告会とアクションラーニングのまとめ (p.2-3)
- 2) パートナー団体の情報整理 (p.4-8)
- 3) 事例の整理とまとめ・事例集作成 (p.9-11)
- 4) 男の料理教室フォーカスグループインタビュー調査 (新規) (p.12)

(2) インタビュー調査データ詳細分析

- 1) パートナー団体インタビュー分析 (p.13-15)
- 2) TAF スタッフインタビュー分析 (p.16-18)

(3) レシピ分析

- 1) レシピ・料理・食品分析結果のまとめ (p.19)
- 2) ありがとうレシピ集評価アンケート調査 (新規) (p.20-21)

4. 研究期間

2022年4月1日～2023年3月31日

5. 分担研究班メンバーと主な役割

代表者 : 木下 ゆり (東北生活文化大学短期大学部 教授)

研究協力者: 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)

佐藤 香菜子 (中京学院大学短期大学部 助教)

石井 なつみ (医療法人かしの木内科クリニック 栄養士・看護師)

6. 結果

(1) 東北被災地 3 県におけるフォローアップ調査

1) 第三者評価報告会とアクションラーニングのまとめ

第三者評価の結果について報告後、アクションラーニングとして、参加者と意見交換を行った。全 11 回の詳細は、以下の通りである（表 1）。

表 1. 2022 年度 第三者評価報告会・アクションラーニングの概要

No.	日時	場所	対象者	現地参加	オンライン参加
1	5 月 19 日（木） 10:00～12:00	福島県いわき市下神白団地 復興公営団地集会所	遠藤会長 他 20 名	木下	
2	5 月 19 日（木） 14:30～16:30	福島県本宮市柵形団地 復興公営団地集会所	浪江町避難住民 若松会長 他 4 名	木下	
3	5 月 20 日（金） 10:00～11:30	福島県白河市双樹会事務所	双葉町避難住民 舘林会長 他 10 名	木下	
4	8 月 9 日（火） 10:00～12:00	福島県檜葉町役場	食生活改善推進員 5 名	木下 久地井	佐藤
5	8 月 9 日（火） 13:30～15:30	福島県広野町保健センター	保健師・食生活改善推 進員 10 名	木下 久地井	佐藤
6	8 月 23 日（火） 14:00～16:00	岩手県滝沢市 NPO 法人いなほ	スタッフ 2 名 沿岸部移住者 5 名	木下 伊藤 久地井	
7	8 月 24 日（水） 10:00～12:00	岩手県盛岡市アイーナ岩手 県民情報交流センター	いわて生協役員 15 名	木下 伊東 久地井	
8	12 月 13 日（火） 14:00～16:00	福島県いわき市関船団地 復興公営団地集会所	浪江・双葉・大熊・富岡 からの避難住民 7 名	木下 久地井	
9	12 月 14 日（水） 10:15～12:00	福島県双葉町役場	管理栄養士・保健師等 3 名	木下 久地井	
10	12 月 14 日（水） 14:30～16:30	福島県郡山市守山駅西口団 地復興公営団地集会所	浪江町避難住民柴会長 他 4 名	木下 久地井	
11	12 月 17 日（土） 10:00～12:00	福島県栄養士会栄養研究発 表会（オンライン開催）	福島県栄養士会会員 約 20 名		木下

アクションラーニングでは、参加者から、第三者評価報告を聞いた上での感想などを聞き取った。発言内容の一部は、今後の研究の参考となるため、以下の通り整理し、資料としてまとめた（資料 1）。

○TAF との料理教室の特徴や効果について

- a. 料理教室の運営方法・しかけ
- b. 衛生管理
- c. レシピ・メニュー
- d. コーヒータイム
- e. 交流機会・地域づくり

○参加者や団体の状況・思い

- g. 生活状況の変化
- h. 減塩・健康
- i. 各団体の状況
- j. 味の素・支援活動

2021年度の報告会とアクションラーニングの取り組みについて、2022年7月24日に「第30回日本健康教育学会学術大会」にて、口頭発表を行った。概要は以下の通りである。

【演題名】

東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の第三者評価：ステークホルダーへの報告会の試み

【目的】

帝京大学が実施したプロジェクトの評価、及びステークホルダー（パートナー団体、料理教室参加者、ドナー）を対象にTAFが開催した報告会の試みについて報告する。

【活動内容】

a. プロジェクトの評価について

評価はTAFの委託を受け、2019年～2021年に帝京大学が実施した。評価のため、料理教室参加者（住民）、パートナー団体（自治体、食生活改善推進団体、社会福祉協議会、NPO、自治会等）、TAFスタッフを対象に質問紙調査とインタビュー調査を実施した。その結果、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明らかとなった。

b. パートナー団体、及び料理教室参加者への報告会の開催

評価結果を基に2021年10月から計7回、TAFが主催する報告会がプロジェクトを実施した地域で開催された。2022年4月現在、報告会は4回終了し、合計45名が参加した。報告会の主な内容は、調査担当者からの報告、報告会参加者全員でのディスカッションであり、「一緒にプロジェクトを総括し今後に活かす」というコンセプトで開催された。報告会は、報告会参加者が取組を客観的に振り返る機会となった。さらに、ディスカッションではプロジェクトが地域の孤立対策や役割の獲得につながった、関係機関の連携強化のきっかけになった等、変化を再認識することや新たな気づきを得ていた。またTAF側も、後方支援のあり方や他の地域への具体的な展開方法について新たな気づきを得ていた。

c. ドナー（味の素グループの関係者）向け報告会の開催

プロジェクトの実施に協力を得たドナー向けの報告会を開催した。報告会は、2021年10月から2022年1月にかけて計4回開催され、約250名が参加した。

【活動評価】

プロジェクトの評価をTAFではなく第三者が行ったことは、ステークホルダー、及びTAFが活動全体を俯瞰し、客観視する機会となった。さらに、評価結果を共有し、ディスカッションする場を設けたことは、双方を学び合いながらエンパワメントし、関係性を深化・進化させる機会となっていた。報告会終了後、中止した料理教室を再開する団体も出ている。これらのことから、プロジェクトの評価で得られた結果をステークホルダーにフィードバックすることは、ステークホルダーをエンパワメントし、新たな展開にもつながることが推測された。

【今後の課題】

報告会の結果については、継続して分析し、効果的な実施方法等について検討を進める。また、プロジェクトの評価、及び報告会をきっかけに活動を再開した団体の活動再開のプロセスや活動の効果についても評価を行い、プロジェクトの効果的な実施や他の地域での展開につなげる。

2) パートナー団体の情報整理

プロジェクトの詳細と特徴を明らかにするために、パートナー情報の整理を行った。アジコムによる8年半の日報（活動記録）データを使い、主催者の欄に出現したパートナー団体の名称の統一作業と、種類の区分を行い、地域と年度別に集計した（表2～5、図1～4）。パートナー団体数は計235で、7種類（行政、社会福祉協議会（以下、社協）、自治会、生活協同組合（以下、生協）、民間団体、企業、学校・大学）に区分された。現在まとめている事例報告（学会発表、論文発表）の基礎資料として使用する。

表2. 3県のパートナー団体の出現回数（年度別・種類別）

年度	行政	社協	自治会	生協	民間団体	企業	学校・大学	総計
2012	120	58	8		69		8	263
2013	174	91	8		77	1		351
2014	161	164	10		134		5	474
2015	198	210	20		155	9	14	606
2016	163	232	62	4	147	3	11	623
2017	141	204	90	11	158	2	4	610
2018	79	154	88	11	147	1	1	481
2019	59	106	50	8	112		1	336
総計	1095	1219	336	34	999	16	44	3743

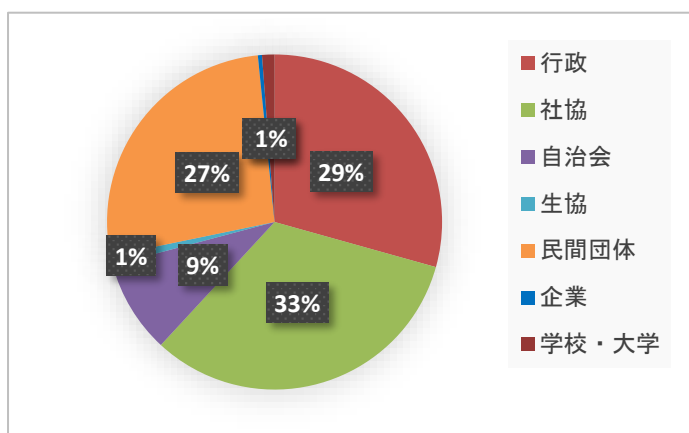


図1. パートナー出現数の割合 n=3743

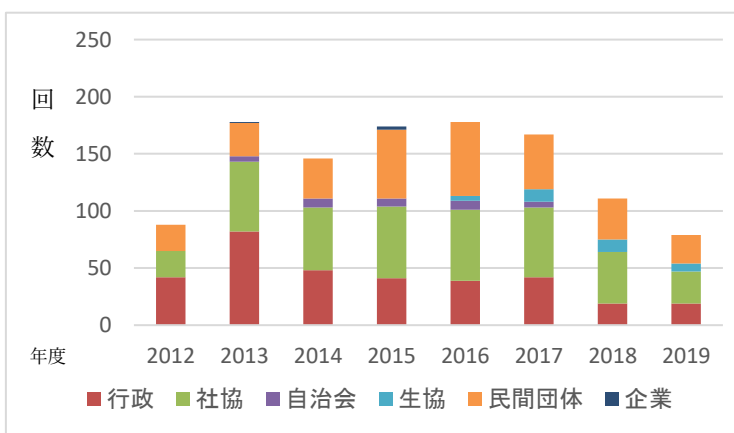


図2. 岩手県のパートナー出現回数 n=1121

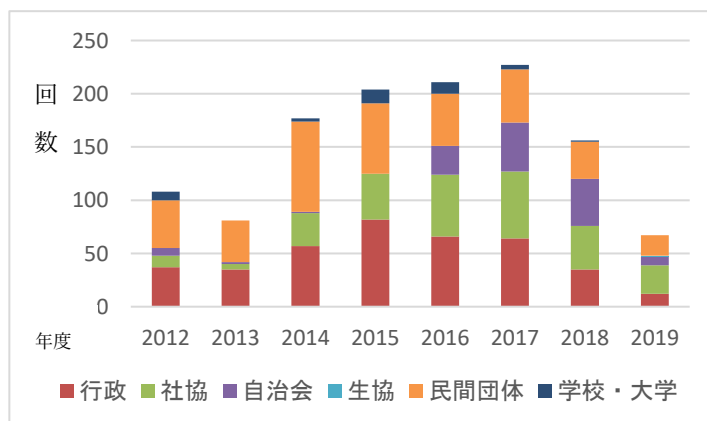


図3. 宮城県のパートナー出現回数 n=1231

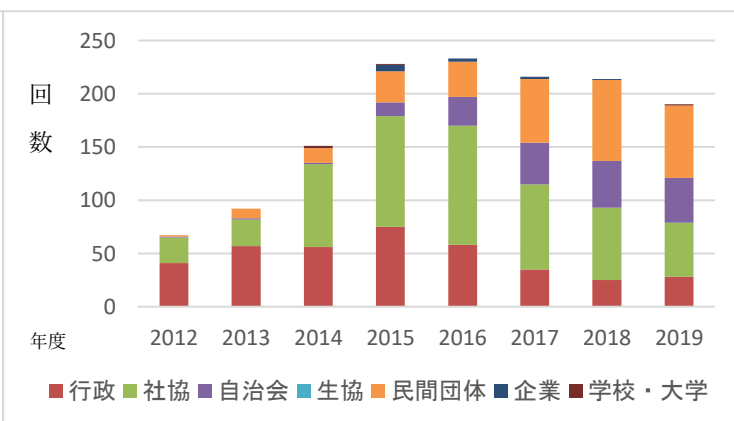


図4. 福島県のパートナー出現回数 n=1391

表3. 岩手県のパートナー団体の出現回数（多い順）

No.	区分	県	名称	出現回数
114	社協	岩手	山田町社会福祉協議会	134
16	行政	岩手	大槌町保健福祉課	127
161	民間団体	岩手	特定非営利活動法人陸前たがだ八起プロジェクト	92
115	社協	岩手	大船渡市社会福祉協議会	90
17	行政	岩手	陸前高田市福祉部保健福祉課・食改	89
111	社協	岩手	遠野市社会福祉協議会	73
151	民間団体	岩手	NPO法人カリタス釜石	65
113	社協	岩手	宮古市社会福祉協議会	60
160	民間団体	岩手	特定非営利活動法人まあむたかた	59
14	行政	岩手	住田町保健福祉課	57
163	民間団体	岩手	被災地支援団体うましか	37
51	自治会	岩手	大槌町赤浜仮設自治会	33
148	生協	岩手	いわて生協	33
118	社協	岩手	野田村社会福祉協議会	29
12	行政	岩手	釜石市包括支援センター	24
153	民間団体	岩手	医療法人エールサポートセンター	19
150	民間団体	岩手	NPO法人いなほ	18
8	行政	岩手	山田町健康福祉課	12
159	民間団体	岩手	特定非営利活動法人さんさんの会	11
162	民間団体	岩手	任意団体エンジョイライフ	11
10	行政	岩手	釜石市保健福祉部	9
13	行政	岩手	久慈市健康福祉部健康推進課	7
112	社協	岩手	久慈市社会福祉協議会	7
1	企業	岩手	(株)ジャパנקリエイト	4
11	行政	岩手	釜石市保健福祉部子ども課	3
117	社協	岩手	滝沢市社会福祉協議会	2
119	社協	岩手	陸前高田市社会福祉協議会	2
152	民間団体	岩手	いわてアートプロジェクト実行委員会	2
9	行政	岩手	遠野市健康福祉部	1
15	行政	岩手	大船渡市生活福祉部	1
18	行政	岩手	野田村住民福祉課	1
19	行政	岩手	久慈市長内市民センター	1
116	社協	岩手	大槌町社会福祉協議会	1
154	民間団体	岩手	遠野サポートセンター	1
155	民間団体	岩手	釜石大槌郷土料理研究会	1
156	民間団体	岩手	手をつなぐ会	1
157	民間団体	岩手	生き生きクラブ	1
158	民間団体	岩手	大船渡市応急仮設住宅支援協議会	1
164	民間団体	岩手	絆サポートセンター	1
165	民間団体	岩手	おむすびの会(久慈市)	1

表 4. 宮城県のパートナー団体の出現回数（3回以上のみ掲載 多い順）

No.	区分	県	名称	出現回数
126	社協	宮城	東松島市社会福祉協議会	194
188	民間団体	宮城	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)	109
31	行政	宮城	気仙沼市保健福祉部健康増進課・食改	93
28	行政	宮城	女川町保健センター・食改	83
169	民間団体	宮城	NPO法人生活習慣改善センター	79
172	民間団体	宮城	おいしい輪	78
29	行政	宮城	亶理町健康推進課・食改	60
30	行政	宮城	南三陸町保健福祉課・食改	60
27	行政	宮城	名取市保健センター	45
177	民間団体	宮城	一般社団法人ボランティアステーション in 気仙沼	37
121	社協	宮城	気仙沼市社会福祉協議会	28
127	社協	宮城	七ヶ浜町社会福祉協議会	28
187	民間団体	宮城	NPO法人ラムズ(復興まちづくり推進カラムズ)	22
75	自治会	宮城	東松島市あおい地区会	21
232	学校・大学	宮城	仙台白百合女子大学	21
123	社協	宮城	仙台市社会福祉協議会	19
174	民間団体	宮城	どっとなとり	18
78	自治会	宮城	東松島市新道町内会	17
21	行政	宮城	山元町保健福祉課	15
178	民間団体	宮城	一般社団法人気仙沼復興協会(KRA)	15
230	学校・大学	宮城	しらはぎ料理学校	13
32	行政	宮城	気仙沼市本吉総合支所保健福祉部	10
24	行政	宮城	東松島市健康推進課	9
61	自治会	宮城	仙台市燕沢東市営住宅自治会	9
168	民間団体	宮城	NPO法人故郷まちづくりナインタウン	9
65	自治会	宮城	仙台市田子西第2市営住宅自治会	8
57	自治会	宮城	仙台市若林西市営住宅自治会	7
64	自治会	宮城	仙台市神屋敷北自治会	7
62	自治会	宮城	仙台市田子西3丁目自治会	6
63	自治会	宮城	仙台市田子西市営住宅自治会	6
67	自治会	宮城	仙台市田子西中央自治会	6
76	自治会	宮城	仙台市西福田下町内会	6
54	自治会	宮城	女川町大原北区自治会	5
66	自治会	宮城	仙台市荒井東市営住宅自治会	5
52	自治会	宮城	おにぎり会	4
55	自治会	宮城	石巻市清水町1丁目町内会	4
56	自治会	宮城	仙台市宮城野市営住宅自治会	4
59	自治会	宮城	仙台市扇町一丁目仮設	4
124	社協	宮城	多賀城市社会福祉協議会	4
183	民間団体	宮城	東松島市まちづくり協議会	4
233	学校・大学	宮城	東北生活文化大学	4
20	行政	宮城	塩竈市健康福祉部	3
22	行政	宮城	石巻市健康推進課	3
25	行政	宮城	南三陸町産業振興課	3
79	自治会	宮城	仙台市南蒲生町内会	3
120	社協	宮城	岩沼市スマイルサポートセンター	3
170	民間団体	宮城	NPO法人男の台所サロン	3

表5. 福島県のパートナー団体の出現回数（5回以上のみ掲載 多い順）

No.	区分	県	名称	出現回数
143	社協	福島	富岡町社会福祉協議会	274
146	社協	福島	浪江町社会福祉協議会	190
46	行政	福島	広野町・食改	94
34	行政	福島	葛尾村教育委員会	52
203	民間団体	福島	みんぷくいわき	48
36	行政	福島	大熊町保健センター	44
44	行政	福島	南相馬市健康づくり課	41
45	行政	福島	新地町保健センター	40
98	自治会	福島	双葉町県南双樹会	34
193	民間団体	福島	NPO法人つながっぺ南相馬	33
205	民間団体	福島	みんぷく郡山	32
192	民間団体	福島	NPO法人しんぐるまざあずふおーらむ福島	31
106	自治会	福島	浪江町いわき絆自治会	30
206	民間団体	福島	みんぷく南相馬	26
37	行政	福島	大熊町保健センターいわき連絡所	21
142	社協	福島	飯館村社会福祉協議会	18
204	民間団体	福島	みんぷく会津若松	18
47	行政	福島	双葉町	17
43	行政	福島	浪江町生活支援課	15
207	民間団体	福島	みんぷく福島	15
222	民間団体	福島	富岡町311を語る会	14
38	行政	福島	大熊町保健センター会津連絡所	11
42	行政	福島	浪江町あつまっぺ交流館	11
91	自治会	福島	久ノ浜公営住宅自治会	11
108	自治会	福島	浪江町二本松コスモス会	11
48	行政	福島	檜葉町・食改	10
97	自治会	福島	伸生双葉会	10
82	自治会	福島	いわき市下神白団地自治会	9
84	自治会	福島	いわき市豊間団地管理会	9
107	自治会	福島	浪江町郡山コスモス自治会	8
130	社協	福島	広野町社会福祉協議会	8
189	民間団体	福島	(公社)福島県看護協会	8
40	行政	福島	飯館村役場健康福祉課	7
83	自治会	福島	いわき市関船団地自治会	7
86	自治会	福島	会津若松市自治会	7
92	自治会	福島	久ノ浜東団地自治会	7
134	社協	福島	双葉町社会福祉協議会	7
144	社協	福島	福島市社会福祉協議会	7
147	社協	福島	三春町富岡町サポートセンター平沢	7
49	行政	福島	葛尾村住民生活課	6
7	企業	福島	相馬ガス	5
131	社協	福島	三春町社会福祉協議会	5
136	社協	福島	大熊町社会福祉協議会	5
191	民間団体	福島	HOHP副代表南相馬市立総合病院医師小鷹先生	5
196	民間団体	福島	NPO法人飯坂サポーターズクラブ	5

*「みんぷく」は全て合計すると139回出現

パートナー団体の特徴と役割等について、2022年10月9日に「第81回日本公衆衛生学会学術集会」でポスター発表を行った。概要は以下の通りである。2023年度には、事例報告の形で、学会発表と論文発表を行う予定である。

【演題名】

東日本大震災後の8年半にわたる料理教室の活動体系と自主開催への移行事例の特徴

【目的】

本研究の目的は、多組織連携の活動体系を明らかにし、自主開催への移行事例の特徴を示すことである。

【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、役割等について集計・分析した。さらに、TAFとパートナー団体への聞き取りから、TAFによる直接的支援終了後(2020年4月以降)に自主開催へ移行したパートナー団体の活動経緯、役割分担、具体的な取組方法について分析した。

【結果】

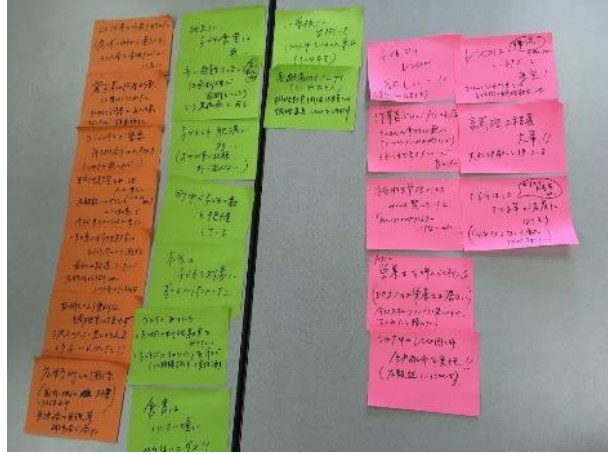
- a. 活動体系：料理教室を行う上で、1)連絡・調整・企画、2)場所の確保、3)参加者への声掛け、4)食材・調理器具の準備、5)レシピ考案、6)料理教室の講師が必要であった。パートナー団体の状況に応じて4)～6)は、TAFが実施した。また、TAFは各地域での展開や自主開催を考慮し、レシピ等のコンテンツの標準化や料理教室のパッケージ化を図った。
- b. パートナー団体の分類：料理教室の主催者・共催者の欄には団体名が延べ3,743回出現した。団体の実数は235、その内訳はNPO等の民間団体80、自治会60、行政(食生活改善推進員を含む)43、社会福祉協議会(社協)37、企業7、学校・大学6、生活協同組合2だった。時系列の変化としては、開始から2015年度までは、行政・社協などの公的機関が約7割であったが、直接的支援終了時には約5割に減少し、2割を自治会などの住民組織が占めた。
- c. 自主開催に移行した事例の特徴：プロジェクトを実施した51市町村のうち自主開催の意向を示したのは28市町の42団体(自治会20、社協7、民間団体6、行政・食改5、生協4)であり、自治会等の住民組織が最も多かった。TAFは安全衛生・料理教室運営研修やレシピのコンテンツの提供を担った。

【結論】

8年半の活動体系とパートナー団体の特徴を明らかにした。自主開催に移行した団体において自治会等の住民組織の割合が高いことから、地域の交流活動の一部として取り入れやすく、コミュニティの活性化に寄与するプロジェクトであることが推測された。

【第三者評価報告会・アクションラーニングの記録】

8月9日（火）福島県檜葉町



8月9日（火）福島県広野町



8月23日（火）岩手県滝沢市 NPO いなほ



8月24日（水）岩手県盛岡市 いわて生協



a. 料理教室の運営方法・しかけ

- ・男性スタッフが愉快で、参加者が皆笑っていた。
- ・調理の段階で参加者をしっかり巻き込み、調理指導をする人も一緒に食べていたのが印象的だった。生協のイベントでは、裏方に回ってしまう人が出来てしまいがち。
- ・傍観者を作らない、みんなで一緒に作る、というのがコンセプト。
- ・包丁を持ってくるなど、参加者が自分に出来ることを担って参加できた。
- ・後片付けなど全部やってもらえることに惹かれた。
- ・被災者だが支援者であるが故に言えなかった想いを社員ボランティアに話せた。
- ・最初は細かい指示に違和感（反発）があったが、子ども食堂をやってみて、その様な細かい指示が大事だったことがよく解った（主婦にありがちなトラブル防止として）。

b. 衛生管理

- ・安全衛生管理は、コロナ禍でも役に立っている。
- ・衛生管理についての学びは大きかった。
- ・安全衛生管理の仕方にみんな驚いていた。

c. レシピ・メニュー

- ・食材に高級食材が無い、身近なもので作ることが出来る、調味料の使い方にも発見があった。
- ・(檜葉町) 作業員向けがメインのお店、たくさんの食材は無い(カップラーメンやお酒など)、それでも出来るメニューが良かった。
- ・うま味調味料〇振り… 毎月の広報誌にも載せている！！
- ・レシピは作りやすい、いまだに重宝！ファイルに入れて使っている、子ども向け料理教室にも。
- ・調理工程表大事！！大きく印刷して使っている。
- ・ツナ缶は防災の観点でも、ローリングストック品として大事、使える。
- ・目分量の方がウマイ。
- ・コロナ中のレシピ配布 全戸配布を実施！！（広報誌に挟んで）
- ・檜葉はカリカリ大学芋とかさつま芋が名産になりそう（「らぽぽ」白ハト食品 フクシマファーム）
- ・子ども向けレシピが欲しいー！！（学年ごとの区別も）
- ・新しいレシピが欲しい。

d. コーヒータイム

- ・コーヒーも、おしゃれなカップを選ぶ、などの仕掛けがあって、喫茶店の様な雰囲気になった。ちょっとしたことなのだが、そういう仕掛けが大事。
- ・お茶タイム選べるのが良かった。
- ・自分達がしゃべるのではなくて、お茶の時間に参加者の心の状況を見ることが出来た。

e. 交流機会・地域づくり

- ・復興住宅ではトラブルが起きやすく、度々警察にお世話になる機会もあったが、料理教室を介して繋がりがやすくなった。
- ・お茶会と違い、料理を通じてその人のことが良く見える。

- ・ご夫婦で参加されていた時、旦那さんが本当は嫌いな茄子を食べていた、などお人柄が垣間見えた。
- ・「味の素」の料理教室をやると今まで来なかった人が来た。
- ・若い人にも参加してほしい どうしたら良いか？
- ・生協も食、団らんは大事にしてきたが、仮設で一人暮らしている方に、少しでも生きる術をと 3 行レシピを始めた。そこから、外に出向くきっかけを作ってくれたのがこのプロジェクト。
- ・赤いエプロンがきっかけで男の料理教室スタート！
- ・地域の方へ振る舞いをするようになった（支援者になった）。
- ・集まって食べることの大切さ。

f. 参加動機・参加者の気持ち

- ・単純に楽しくて美味しい、だから続いた。
- ・生活が落ち着いて暇を持て余したからこの料理教室があって助かった。
- ・何故続けられているのか？暇だから！！
- ・最初は暇だから来たが面白くなる！
- ・生活が落ち着いて暇を持て余したからこの料理教室があって助かった。
- ・恥ずかしくて二の足を踏んでいたが、ボケ防止と思って参加した。
- ・自分たちでコミュニティに入っていくのは大変。
- ・自分たちは高齢者でお世話になる方 自分からは声をかけにくい
- ・家にこもってばかりいた、だから出かけたかった。
- ・仮設を早く出たのでこういう機会が無かった。
- ・コミュニティが重要 月2回会うことの大切さ（コロナが無ければ…）
- ・仮設住宅の炊き出しで煮込みうどんを実施した時、「初めてこんなに食欲が出た」などのコメントを頂いた。皆で食べると、一人で食べるより沢山食べられるということ。

g. 生活状況の変化

- ・震災前の同居形態は変わってしまった。三世代同居が当たり前だったが、核家族に。
- ・家に帰ってから妻と一緒に料理する。
- ・畑で皆で作ったものを皆で作って食べたい。
- ・沿岸部に住んでいたころ魚を塩で煮る、味噌で煮る →薄味、野菜中心へ
- ・内陸部では新鮮な魚は手に入らない 自然に魚を食べなくなった
- ・内陸部は野菜が新鮮 自然に野菜が中心に
- ・沿岸に居たころは料理をしたことは無かった。

h. 減塩・健康に関する意見

- ・体を壊し、塩分を控えたい。
- ・血液検査が楽しみに！！（体重計に乗りたい）
- ・コンビニ美味しい 自分で減塩で作るとマズい…
- ・減塩以前の問題として誰かと食べないと美味しくない。
- ・味は薄かった…でも美味しかった。
- ・紙芝居の中にあつた塩分量の図でいつもの食事のいかに塩分を摂ってしまっているかを話し合うなど、

和やかにコミュニケーションがスタートできた。絵で視覚的に訴えられるのも効果的だった。

i. 各団体の状況

- ・会長の人望があるから続いている！！
- ・(檜葉町) 立派で便利な調理室は使わず 沢山の人に見てもらえるようホールでやった！！
- ・「男の料理教室」男性がテキパキ自ら動いている。
- ・滝沢で始まったきっかけは、沿岸部からの移住者と地元の方の交流目的。始めは社協、2016年頃から(NPOの)いなほ。
- ・社協の支援は10年が区切りで終了した。

j. 味の素・支援活動について

- ・長く続けて頂いたことに感謝。
- ・最初は栄養どころじゃない、というのはその通り。楽しさが生きる力になった。
- ・大きな仮設住宅に支援が集まりがち。小さい仮設住宅にも支援が届く様に、しなければいけない。
- ・遠くからきてもらうことがそれだけで嬉しく、盛り上がる。
- ・大企業ならではの展開、うらやましい(いわて生協)。
- ・もっと一緒にやりたかった、(自分を料理教室の)担当から外さないで欲しかった！(いわて生協)。
- ・生協でも、この活動をまたしっかり展開していきたい。
- ・また集まって食べたいと思っているので、安全衛生管理を徹底することで、上手く開催していきたい。
- ・みんな「被災者はこうだ、あーだ」と上からモノをいう。でも味の素さんは、「さあ、みんなで楽しく作りましょう」と、何も説教をしない、すごく気持ちが楽。嬉しかった。

分担研究者木下ゆり 研究班の研究成果発表 実績・予定

【2022年度 実績】

<学会発表・国際会議発表>

1. 黒田藍, 木下ゆり, 齋藤由里子, 山田幹夫, 福田吉治. 「東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の第三者評価: ステークホルダーへの報告会の試み」第30回 日本健康教育学会. 栃木 (オンライン開催). 2022年7月24日.
2. Yuri Kinoshita, Kanako Sato, Yuka Miura, Natsumi Ishii, Kayako Sakisaka, Yoshiharu Fukuda. Characteristics of Low-Sodium Diets Found in Cooking Classes following the Great East Japan Earthquake. The 8th Asian Congress of Dietetics. Yokohama and online. Aug 20, 2022.
3. 木下ゆり, 佐藤香菜子, 黒田藍, 石井なつみ, 伊東尚美, 益田裕司, 福田吉治. 被災地で始めた「いっしょに作っていっしょに食べる」料理教室の変遷と特徴. 第69回 日本栄養改善学会学術総会. 岡山 (オンライン開催). 2022年9月18日.
4. 伊藤常久, 木下ゆり, 黒田藍, 佐藤香菜子, 伊東尚美, 福田吉治. 東日本大震災後の8年半にわたる料理教室の活動体系と自主開催への移行事例の特徴. 第81回 日本公衆衛生学会総会. 甲府(オンライン開催). 2022年10月9日.
5. Yuri Kinoshita, Kanako Sato, Yuka Miura, Natsumi Ishi, Naomi Ito, AI Kuroda, Kayako Sakisaka, Yoshiharu Fukuda. Characteristics of Cooking Class Recipes following the Great East Japan Earthquake: Analysis of Dishes, Foods, and Nutrition. 22nd International Congress of Nutrition. Tokyo and online. Dec 9, 2022.
6. 木下ゆり. 東日本大震災後の「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト (アウトリーチ型料理教室)」の第三者評価. 福島県栄養士会主催栄養研究会. オンライン開催. 2022年12月17日.
*再掲 (第三者評価報告会・アクションリサーチの実施報告欄にも掲載)

【2023年度 予定】

<学会発表>

1. 食改4事例報告 日本健康教育学会 (7月 黒田)
2. インタビュー分析 福島自治会長 実践報告 日本健康教育学会 (7月 久地井)
3. 13事例まとめ 実践報告 日本公衆衛生学会 (10月 黒田) 他

<論文発表>

4. レシピ分析 実践報告 日本栄養士会 栄養士雑誌 (5月投稿予定 佐藤・木下)
5. インタビュー分析 福島自治会長 実践報告 日本健康教育学会誌 (5月投稿予定 木下・久地井)
6. 13事例まとめ 実践報告 日本公衆衛生学会誌 (黒田・木下・久地井)
7. 男の料理教室 FGI 分析 日本公衆衛生学会誌 (伊藤)
8. いわて生協 ケースレポート 国際ジャーナル (伊東) 他

<TAF ホームページ上で資料として公開 (内容について公表の承諾をいただけたら) >

9. TAF スタッフインタビュー分析 PDF (木下・黒田・久地井・鍋谷)
10. 13事例紹介ポスター資料 PDF (黒田・木下・久地井)

演題番号:O-20

東日本大震災後のアウトリーチ型
料理教室の第三者評価
ステークホルダーへの報告会の試み
～実践報告～

黒田藍¹⁾ 木下ゆり²⁾ 齋藤由里子³⁾ 山田幹夫³⁾ 福田吉治¹⁾



- 1) 帝京大学大学院公衆衛生学研究科
- 2) 東北生活文化大学短期大学部
- 3) 公益財団法人 味の素ファンデーション



第30回日本健康教育学会
COI開示

発表者名 : 黒田藍 木下ゆり 齋藤由里子 山田幹夫 福田吉治

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です。

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(自治体、社会福祉協議会等)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

帝京大学が実施した**本プロジェクトの評価**、及びステークホルダー(パートナー団体・料理教室参加者、ドナー)を対象に公益財団法人味の素ファンデーションが開催した**プロジェクト評価結果の2つの報告会**のプロセスと効果について報告する。

～味の素ファンデーションにおける評価の位置づけ～

「一緒に作って一緒に食べた仲間と一緒にまとめよう」

実施主体だけでなく、ステークホルダーも一緒にまとめを行う参加型の取組

活動内容①: 帝京大学によるプロジェクト評価

1) 評価の実施

評価受託機関	帝京大学（味の素ファンデーションからの委託を受けて実施）
評価実施期間	2019年～2021年
評価方法	<p>①質問紙調査とインタビュー調査</p> <p><対象></p> <p>料理教室参加者(住民)、パートナー団体(自治体、食生活改善推進団体、社会福祉協議会、NPO、自治会等)、味の素ファンデーションスタッフ</p> <p>②活動記録を用いた分析（活動実績・献立の変遷・栄養価分析等）</p>

主に「食と栄養」と「地域コミュニティ」の2つの観点から評価を実施。

活動内容①: 帝京大学によるプロジェクト評価

2) 主な評価結果

①プロジェクトのデザイン

破壊されたコミュニティや人々のつな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

◆ 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 |
| 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のコンテンツ | |

②プロジェクトの主なアウトカム評価

地域コミュニティ

仲間の獲得

閉じこもり予防

食と栄養

健康への意識

調理への能動的な変化

活動内容②:ステークホルダーへの報告会

◆ 報告会開催の味の素ファンデーションにおける目的 ◆

ステークホルダー※1と一緒にプロジェクトを総括し今後に活かす

※1 料理教室参加者・パートナー団体・ドナー

◆ 具体的目標 ◆

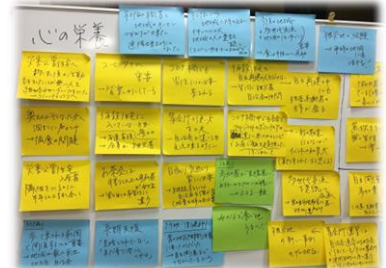
評価結果を料理教室参加者やパートナー団体・ドナーと共有し、

- ① プロジェクトの成果を自分自身のこととして再認識する
- ② 改めて参加者からの意見を踏まえ、一緒に「教訓」と「提言」をまとめる
- ③ 被災地以外でのプロジェクト展開に必要な要素を見つける
(他の被災地支援に活かすことで、受援者から支援者になって頂く)

活動内容②:パートナー団体・料理教室参加者への報告会

1) 実施状況

実施期間	2021年10月から開始
実施回数・参加者数	2022年4月までに計4回 / 合計45名
実施内容	① 調査担当者・味の素ファンデーションからの報告 ② 報告会参加者でのディスカッション



活動内容②:パートナー団体・料理教室参加者への報告会

2) 第三者評価結果を共有した効果

料理教室参加者やパートナーの気づき

効果① 料理教室の効果を当事者として再認識

効果② 活動継続や再開への意識の醸成



参加者

自分たちは、こんなに
すごいことをやっていたんだ…
またみんなで一緒につくって、
食べたい…



パートナー

昔の保健活動を思い出した
関係機関同士の連携強化につながった！
新しいつながりのきっかけになっていた

味の素ファンデーションの気づき



外部の支援者だからこそ言えることもある。
長期的な支援の中で寄り添い続けた効果がある。

効果③ 後方支援や他の地域での展開方法への気づき

活動内容③:ドナー(味の素グループ関係者)への報告会

1) 実施状況

実施期間	2021年10月～2022年1月
開催方法	オンライン形式
実施回数・参加者数	計4回 / 約250名
実施内容	① 調査担当者からの評価報告 ・ ② 参加者間の意見交換

※ドナーは、料理教室開催時にボランティアとして活動することや運営上必要な食材・材料等を提供することを通じて活動を支援した。

2) 第三者評価結果を共有した効果



・この活動が、現地の方にこんなに喜んでもらえていたとわかり誇らしく思えた。
・報告を聞いて、元気づけられた。現地の方や企画した部署への感謝の気持ちを伝えたい。

効果

活動の効果を知り、自らの関わりや思いを振り返るきっかけ

→食と栄養に携わる仕事の重要性の再認識とモチベーションの向上

本取組の評価

プロジェクト評価の実施

評価を**第三者が実施**

ステークホルダー※1、及び味の素ファンデーションが**客観的に活動全体を俯瞰**し、その**効果を把握する**機会となった。

※1 料理教室参加者・パートナー団体・ドナー

報告会の実施

報告会において、**評価結果を共有**し、**ディスカッションする場**を設けた

エンパワメント

関係の深化・進化

報告会参加者・TAF
双方の学び合い

中止した

料理教室を再開

事業連携の開始

ステークホルダーをエンパワメントし、新たな展開につながる

今後の展望

- 1) 報告会の効果については、継続して分析を行い、
 - ・参加者の意見も踏まえた本プロジェクトの「**教訓**」と「**提言**」のまとめ
 - ・プロジェクトの**より効果的な実施方法の検討**
 を進める。
- 2) 本プロジェクト評価や報告会をきっかけに**活動を再開した団体**について
 - ・**活動再開のプロセスと活動の効果について評価を実施**

より効果的な実施方法を検討し、他の地域での転用可能性を高め、
被災地以外での取り組みにもつなげていく



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、及び報告会に御協力いただきました皆様、
本発表資料の作成にご助言いただきました帝京大学の桑原恵介講師に、
こころより感謝申し上げます。

～ご清聴ありがとうございました～





Characteristics of Low-Sodium Diets Found in Cooking Classes following the Great East Japan Earthquake

Yuri Kinoshita ¹ Kanako Sato ² Yuka Miura ³ Natsumi Ishii ⁴ Kayako Sakisaka ⁵ Yoshiharu Fukuda ⁶

¹ Tohoku Seikatsu Bunka Junior College ² Chukyo Gakuin Junior College ³ The Ajinomoto Foundation
⁴ Kashinoki Internal Medicine Clinic ⁵ Kaichi International University ⁶ Teikyo University Graduate School of Public Health

Objectives

Back Ground

- The Great East Japan Earthquake (GEJE) struck in March 2011, causing an immense earthquake and tsunami that killed 19,729 people and forced more than 470,000 to evacuate.
- Furthermore, the Tokyo Electric Power Company's Fukushima Daiichi Nuclear Power Plant (F1NPP) accident displaced 165,000 residents, 35,000 of whom are still unable to return home (as of April 2022).

Outline of Project

- The "Fureai Red Apron Project" aims to support the mental and physical health of victims of the 2011 GEJE.
- Since 2011, The Ajinomoto Group, The Ajinomoto Foundation (TAF) and local partners has held 3,771 cooking classes in the Tohoku region (Iwate, Miyagi, and Fukushima Prefecture) with 54,434 participants over eight and a half years.
- The hands-on health and nutrition seminars "cook together and eat together" helped to improve the quality of life of residents and support the reconstruction of community.

The Study Aims

- In a survey targeting participants during 2020, approximately 90% of the respondents were more conscious of reducing their salt intake.
- This study aims to reveal the characteristics of low-sodium diets by analyzing the classes' recipes.

Materials & Methods

- Recipes from 3,588 cooking classes were analyzed based on the project's activity reports from 2012 to 2020.
- The analysis calculated the percentage of single-dish meals that contained 25 foods (other than seasonings) that supported low-sodium diets[1] and extracted ideas to reduce the use of salt during cooking.

Results

1. The number of menu creations was 625 by local partners and 2,963 by TAF. The percentage created by TAF was 24.9% in 2012, and more than 90% since 2016.
2. Four hundred and three recipes out of the 1,435 single-dish meals had known ingredients and were devised by TAF, which collectively used 254 different foods 62,221 times.
3. In descending order, the most frequently used low-sodium foods were mushrooms (22.6%), sesame oil (20.3%), black pepper (19.6%), ginger (17.6%), and sesame (15.9%).
4. The most frequently used foods in the following food groups were: vegetables: ginger 1,500 times, algae: wakame 485 times, and seasoning spices: "mentsuyu" (soy sauce and dashi) 2,400 times.
5. Ideas found in cooking included
 - applying potato starch on ingredients to moisturize and entangle the seasoning liquid
 - taking advantage of the ingredients' umami, sourness, and scent
 - baking to give the food a roasted fragrance
 - adding vinegar, red pepper and mustard just before eating
6. The mean (SD) sodium intake per meal was 2.54 (0.50) grams.

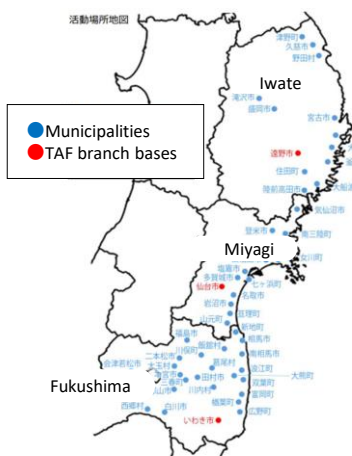


Fig 1 The areas where cooking classes were held.



Fig 2 Scenery of cooking classes.

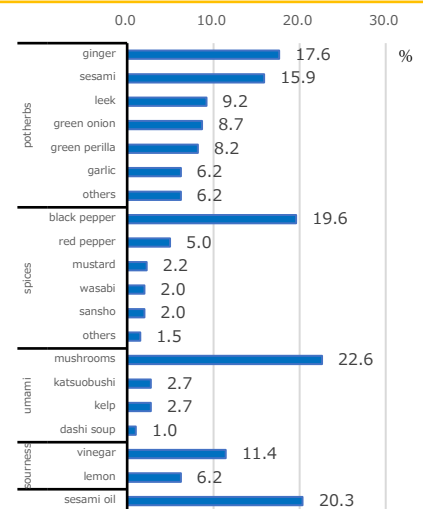


Fig 3 The ratio of using low-sodium foods

Conclusion

The class recipes incorporated ingredients and ideas during cooking procedures that promoted low-sodium diets. The classes may have increased participants' awareness toward reducing sodium intake by preparing and cooking recipes that were tasty and required fewer seasonings.

Reference : [1] Japanese Society of Nephrology: Gridline Manual of Chronic Kidney Disease Lifestyle and Dietary for Doctors and Comedics. Toyo Igakusya. 2015.

COI : Contract research by The Ajinomoto Foundation

Acknowledgments : We sincerely thank the people of the local partners and participants for their cooperation in conducting this project.



東日本大震災後の8年半にわたる料理教室の活動体系と自主開催への移行事例の特徴



伊藤常久¹⁾ 木下ゆり²⁾ 黒田藍³⁾ 佐藤香菜子⁴⁾ 伊東尚美⁵⁾ 福田吉治³⁾

1)東北生活文化大学 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)中京学院大学短期大学部 5)福島県立医科大学医学部

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です。
受託研究:公益財団法人味の素ファンデーション

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)で「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」に取り組んだ。本研究では、多組織連携の活動体系を明らかにし、自主開催への移行事例の特徴を示すことである。

【プロジェクトの特徴】

- ・参加型の料理教室
- ・行政や住民組織等(パートナー団体)と協働



【活動実績】

活動期間:2011年10月~2020年3月

実施回数:3,771回 延参加者数:54,434人



プロジェクトの詳細はこちら↑

調査方法

- ①TAF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、役割等について集計・分析
- ②TAFとパートナー団体への聞き取りから、TAFによる直接的支援終了後(2020年4月以降)に自主開催へ移行したパートナー団体の活動経緯、役割分担、具体的な取組方法について分析

結果

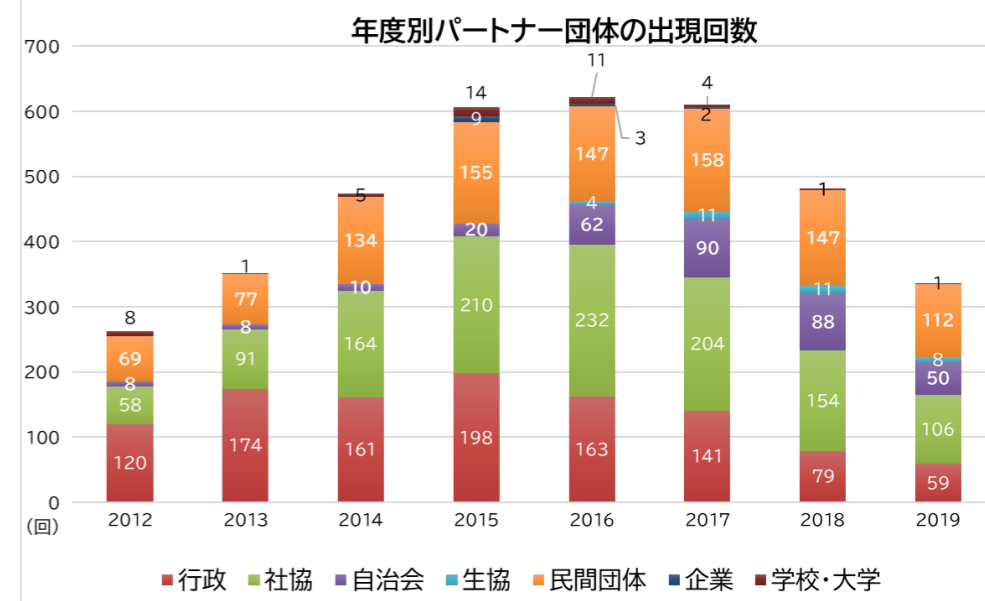
(1)活動体系 料理教室の運営上必要な役割

- ①連絡調整・企画
- ②場所の確保
- ③参加者への声掛け、
- ④食材・調理器具の準備
- ⑤レシピ考案
- ⑥料理教室の講師

TAF:各地域での展開や自主開催を考慮し、レシピ等のコンテンツの標準化や料理教室のパッケージ化を図った。

(2)パートナー団体の分類

- ①団体名の出現回数:
延3,743回
(料理教室主催者・共催者)
- ②団体の実数:235団体
- ③団体の出現割合:
開始から2015年度まで
公的機関:約7割
↓
直接的支援終了時
公的機関:約5割↓
住民組織(自治会等):2割↑



(3)自主開催に移行した事例の特徴

プロジェクト実施51市町村のうち
→28市町の42団体が自主開催への意向有
*自治会等の住民組織(20団体)が最多

TAFの役割:安全衛生・料理教室運営研修
レシピのコンテンツの提供

結論

自主開催に移行した団体において自治会等の住民組織の割合が高い
→地域の交流活動の一部として取り入れやすく、コミュニティの活性化に寄与するプロジェクトであることが推測された。

被災地で始めた「いっしょに作っていっしょに食べる」料理教室の変遷と特徴

○木下ゆり¹⁾ 佐藤香菜子²⁾ 黒田藍³⁾ 石井なつみ⁴⁾ 伊東尚美⁵⁾ 益田裕司¹⁾ 福田吉治³⁾

- 1)東北生活文化大学短期大学部 2)中京学院大学短期大学部
3)帝京大学大学院公衆衛生学研究科 4)医療法人かしの木内科クリニック
5)福島県立医科大学医学部

1. 目的

- 東日本大震災後に東北3県（岩手、宮城、福島）で、被災者の食生活・栄養状態の改善とコミュニティの再生・活性化を目的とした「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」が実施された（図1）。
- テーマ：「いっしょに作っていっしょに食べる」（図3）
- 実施者：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）、235の現地パートナー団体
- 本研究の目的は、料理教室の活動の特徴を明らかにすることである。

2. 方法

TAFによる8年半の活動記録（日報）から、献立・料理・テーマを集計した。

3. 結果

- 献立記録から3,588回の料理教室で実施した単品料理は1,435品（主食159、複合料理122、主菜367、副菜426、汁物215、デザート146）だった。
- 主食・複合料理の内訳は、ごはん80.1%、麺11.4%、パン4.3%だった。
- 主菜・複合料理の内訳は、肉料理42.1%、魚介料理30.5%で、複合料理で多かったのは寿司20.5%、丼13.1%だった（図2）。
- 被災地の状況に応じて活動は変化し3つのフェーズに分けられた（表1）。
- 献立のテーマは、国内外で過剰と不足を指摘されている栄養課題、ライフイベント・スタイル（被災、転居、独居、閉じこもり）にまつわる栄養課題、QOL向上（季節、地域、文化）に分類された（表2）。

表1. 被災地の状況に応じて変化した活動の特徴と3つのフェーズ（段階）

第1フェーズ 2011.10-2015.3	第2フェーズ 2015.4-2018.3	第3フェーズ 2018.4-2020.3
インフラが戻っていない、仮設住宅で料理意欲や食欲が低下、住民同士がふれあう機会をつくる、あえて炊き出しをしない	災害公営住宅に入居、自治体・社協等は人手不足、味の素グループは3拠点体制にして活動回数増加、栄養講話紙芝居開始	将来的にパートナー団体が自主開催できるようにノウハウをパッケージ化、人材育成、自立化に向けた体制づくり
「心の栄養」のための料理教室	「心の栄養」+「体の栄養」栄養支援型料理教室に変化	地域住民・団体が運営しやすい料理教室に変化

表2. 2019年の年間テーマ（2016～2019年のテーマはほぼ同様）

- 1月 栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体を維持しよう
- 2月 1日あたり350g以上の野菜を摂ろう
- 3月 「美味しく減塩」を習慣にしよう
- 4月 カルシウムをこまめにとって骨を丈夫にしよう
- 5月 旬の食材を食べて健康づくりに役立てよう
- 6月 たんぱく質をバランス良くとって、筋力アップに役立てよう
- 7月 栄養バランス良く食べて、夏バテしない体をつくろう
- 8月 食事や生活習慣を見直し、暑さに負けない体をつくろう
- 9月 適塩を知り、美味しく減塩する工夫をしよう
- 10月 腸内環境を整えよう
- 11月 和食文化の魅力を再認識しよう
- 12月 免疫力を高めて風邪に負けないからだをつくろう



図2. テーマに合わせたメニュー一例
・散らし寿司
・わかめとささみのわさび和え
・とろろ昆布のすまし汁



図1. 活動場所 51市町村 (3,771回実施 54,434人参加)



図3. 料理教室の様子

4. 結論

料理の特徴は主食の8割は米、主菜の4割は肉料理、複合料理の2割は寿司だった。震災から間もない時期の活動では「心の栄養」とQOL向上が優先された。4年目以降は栄養支援型の活動に変化していった。

Title

Characteristics of Cooking Class Recipes following the Great East Japan Earthquake: Analysis of Dishes, Foods, and Nutrition

Authors

Yuri Kinoshita¹ Kanako Sato² Yuka Miura³ Natsumi Ishi⁴ Naomi Ito⁵ Ai Kuroda⁶ Kayako Sakisaka⁷ Yohsiharu Fukuda⁶

Affiliation

1 Tohoku Seikatsu Bunka Junior College 2 Chukyo Gakuin Junior College 3 The Ajinomoto Foundation
4 Kashinoki Internal Medicine Clinic 5 Fukushima Medical University School of Medicine
6 Teikyo University Graduate School of Public Health 7 Kaichi University



22ND IUNS-ICN INTERNATIONAL CONGRESS OF NUTRITION IN TOKYO, JAPAN
DECEMBER 6-11, 2022

Poster No. PAB(T6)-21

Background and Objectives

- The “Fureai Red Apron Project” aims to support the mental and physical health of victims of the 2011 Great East Japanese Earthquake.
- Since then, Ajinomoto Group, The Ajinomoto Foundation (TAF) and local partners have held **3,771 cooking classes** in the Tohoku region with **54,434 participants**. 【Fig.1-2】
- In a 2020 survey, approximately **90% respondents** acknowledged the importance of a balanced diet.
- This study aims to list the characteristics of the class recipes through menu analyses.

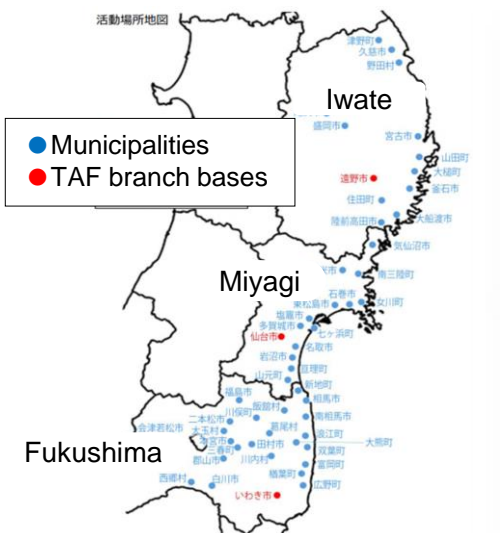


Fig 1 The areas where cooking classes were held.



Fig 2 Scenery of cooking classes.

Methods

- Recipe records from 2012–2020, from 3,588 cooking classes were analyzed.
- The analysis calculated the menu creator, single-dish meals, foods, nutrients, and ingredient costs.

Results

1. The number of menu creations was 625 by local partners and 2,963 by TAF. 【Fig.3】
2. Four hundred and three recipes out of the 1,435 single-dish meals had known ingredients and were devised by TAF, which collectively used 254 different foods 62,221 times. 【Table 1】
3. The main protein sources were 42.1% for meat and 30.5% for seafood. The details of single-dish 【Fig.4】
4. The most frequently used foods in the main food groups ⇒ 【Table 1】

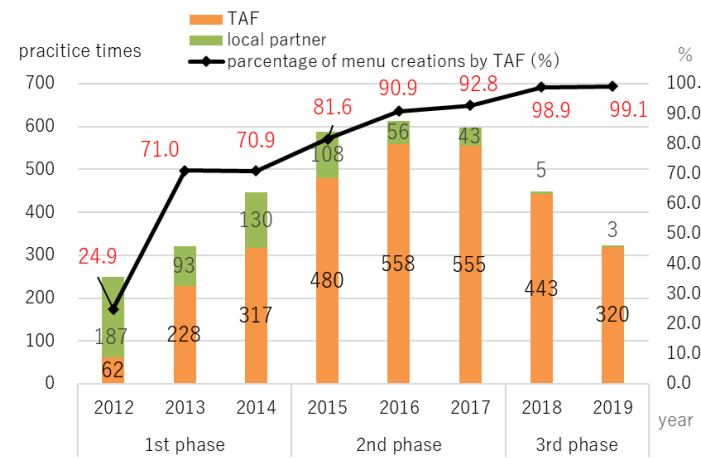


Fig 3 The practice times and percentage of menu creations by TAF n=3,588

Of the 121 combined dishes, 25 (20.5%) were categorized as “sushi,” and 16 (13.1%) as “donburi (rice bowls).”

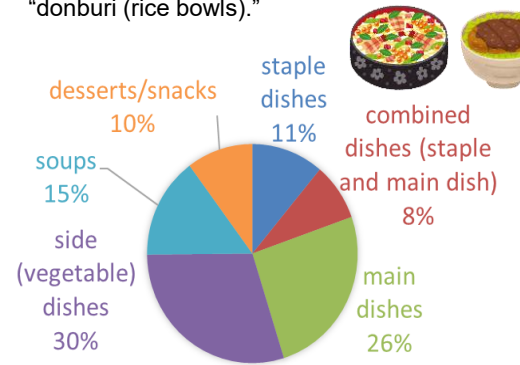


Fig 4 Category ratio of single dish type n=1435

Table 1 Most frequently used foods

Food groups	Most frequently used foods	Number of uses
grain	rice	2,920
legume	fried tofu	569
vegetables	ginger	1,500
algae	wakame	485
seafood	canned tuna	400
meat	chicken	675
seasoning spices	“mentsuyu” (soy sauce and dashi)	2,400

5. The nutritional composition per meal was in line with the TAF target

Energy; approximately **500 kcal**
 Protein; at least **20 g**
 Sodium; less than **3 g**
 Cost of ingredients; less than **300 yen**



Fig 5 Example of menu
• Colorful chirashi sushi
• Chicken and wakame with wasabi
• Soup with grated yam kelp

Conclusions

Cooking classes in the disaster area used **common, simple, economical, and safe ingredients**, and considered **nutrition, food culture and the living conditions of the victims**.

Keywords

cooking class, menu, dish, food, post- disaster

Conflict of Interest

Contract research by The Ajinomoto Foundation

Further Collaborators

We sincerely thank the people of the local partners and participants for their cooperation in conducting this project.

東日本大震災後の 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト (アウトリーチ型料理教室)」の 第三者評価

東北生活文化大学短期大学部 木下 ゆり



1

2022年度 第34回 福島県栄養士会 栄養研究発表会
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です。

受託研究：公益財団法人 味の素ファンデーション

2

1. 目的

- 「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」アウトリーチ型の料理教室
- 2011年東日本大震災後の復興応援事業
- 公益財団法人味の素ファンデーション（以下、TAF）
- 被災3県のパートナー団体（自治体 社協 栄養士会 等）



- 2019年～2021年に帝京大学が評価
- 2021年10月からステークホルダー（料理教室参加者、パートナー団体、ドナー）を対象に報告会を開催



活動場所（51市町村）
3,711回 のべ54,434人参加

3

2. 方法

(1) 評価調査の枠組み【表1】

(2) 期間

2020年1月～2020年9月

(3) 調査対象

料理教室参加者（住民）
パートナー団体
TAFスタッフ

(4) 調査方法

質問紙調査
インタビュー調査
既存資料分析
(活動記録 レシピ 教材 感想)

表 1 評価調査の枠組み

評価の視点	評価項目	調査方法	
計画の妥当性	組織方針との整合性	・プロジェクトは組織(TAF)としての方針(ミッション、ビジョン、バリュー)に合致したものであったか	既存資料レビュー
	ニーズとの整合性	・プロジェクトは対象地域や利益者のニーズに合致したものであったか	インタビュー 質問票調査
結果の有効性	プロジェクト目標の達成度	・利益者の食・栄養にかかる意識・行動変容面での変化はどのようなものか ・プロジェクトは、対象地域のコミュニティ再生面でどのように貢献したか	既存資料レビュー インタビュー調査 質問票調査 メニュー・レシピ分析
	その他の影響	・プロジェクト計画時には想定していなかった波及効果の発現はあったか ・対象地域や利益者に与えた負の影響はあったか	
	比較優位性からの妥当性	・プロジェクトを通じた支援内容は、食・栄養分野で活動する他組織と比べて、どのような比較優位性があったか	
	結果の持続性	・健康・栄養セミナー自主開催の進捗状況を鑑みて、今後の活動持続性の見込みはどうか ・自主開催にあたってどのような課題があるか、また、実施関係者は、TAFにどのような支援を期待しているか	
プロセスの適切性	効果発現にかかる要因	・プロジェクト目標の達成に影響を与えた貢献要因は何かだったか ・阻害要因はあったか	既存資料レビュー インタビュー調査 質問票調査 メニュー・レシピ分析
	ニーズへの対応	・災害発生から復興に向けた段階において変化する対象地域・利益者のニーズにどのように対応したか ・対象地域における支援面で特に工夫した点はあるか	

4

3. 結果 ①料理教室参加者アンケート調査

【調査の概要】

実施期間：2020年1月～2月

対象者：料理教室参加者 271名

実施場所：3県16市町 料理教室会場 17ヶ所

岩手県	山田町	5.9%
	大船渡市	6.6%
	陸前高田市小友	9.6%
	陸前高田市矢作	3.3%
	滝沢市	2.6%
宮城県	気仙沼市	5.2%
	東松島市	11.4%
	名取市	5.9%
	亘理町	8.8%
福島県	白河市	6.6%
	楡葉町	6.6%
	広野町	4.4%
	いわき市	2.9%
	会津若松市	4.8%
	郡山市	4.8%
	本宮市	3.7%
	三春町	7.0%

【対象者の基本属性】

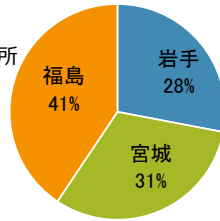


図1 地域

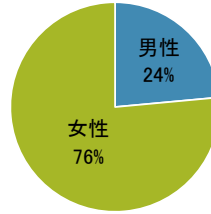


図2 性別

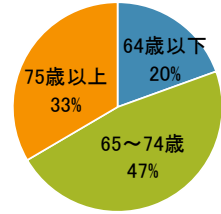


図3 年齢区分

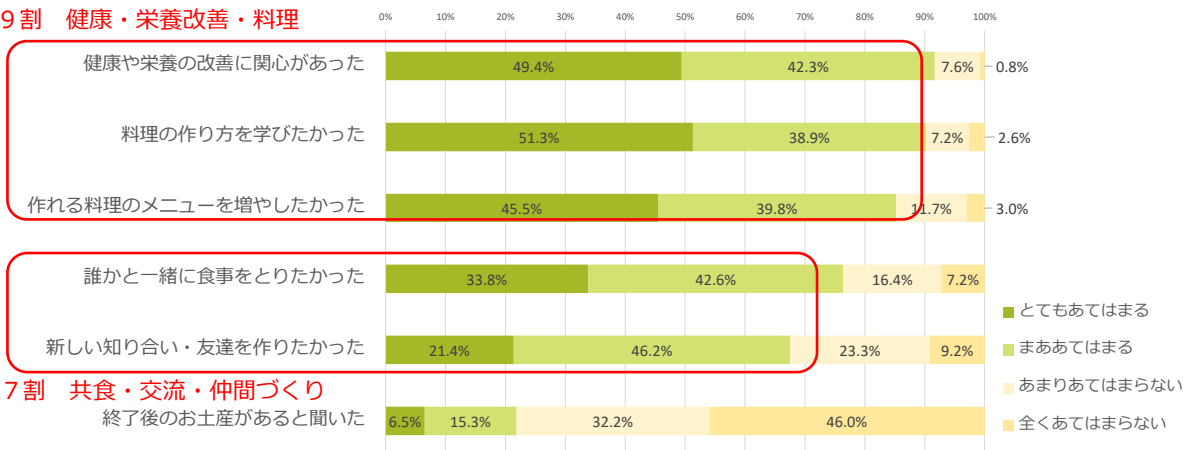
地域別の年齢区分割合

年齢区分	岩手		宮城		福島	
	n=76	%	n=85	%	n=110	%
64歳以下	9	11.8	11	12.9	33	30.0
65～74歳	27	35.5	45	52.9	56	50.9
75歳以上	40	52.6	29	34.1	21	19.1

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 5

図4 料理教室への参加のきっかけ

9割 健康・栄養改善・料理



7割 共食・交流・仲間づくり

終了後のお土産があると聞いた

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 6

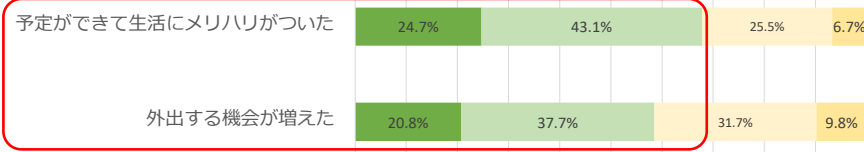
「地域コミュニティ」観点でのアウトカム)

図5 料理教室への参加による変化 (生活面)

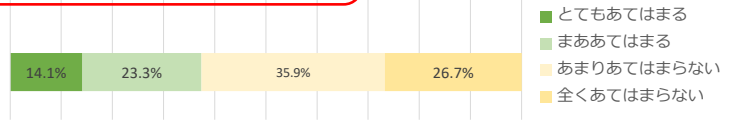
7割 交流・居場所・安心



6割 閉じこもり・フレイル予防



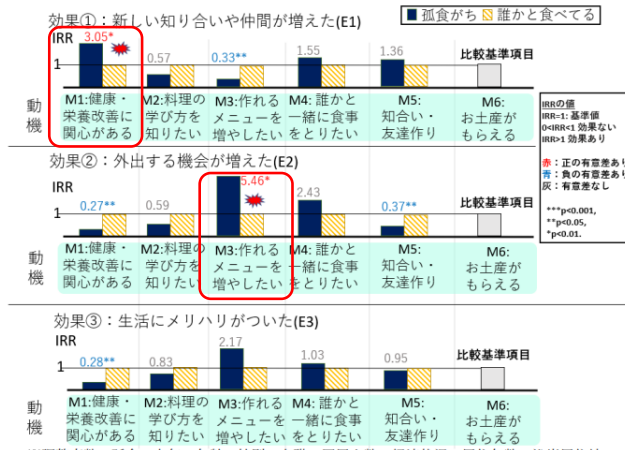
自分自身も料理教室の運営に携わるようになった



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 7

図6 孤食がちな参加者の参加動機と実感した効果

「誰かと食べてる」の回答者を基準1とした時、動機ごとの孤食者が実感した効果が何倍か検証した

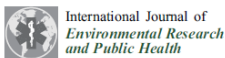


* 動機：健康改善
効果：新しい知り合い・仲間ができた 約3倍

* 動機：作れるメニューを増やしたい
効果：外出機会が増えた 約5倍

料理教室を介した長期的支援は、食・栄養関連を動機とした参加であっても、社会的つながりや外出機会の増加といった、孤食がちな参加者の、今後の社会的孤立の予防に役立つような効果が期待できる可能性が高いことがわかりました。

※調整変数：孤食の有無、年齢、性別、有職、同居人数、経済状況、居住年数、沿岸居住地、被災の規模、被災の種類、自炊の有無、主観的健康観、ストレス (K6≥13)、過去の参加回数



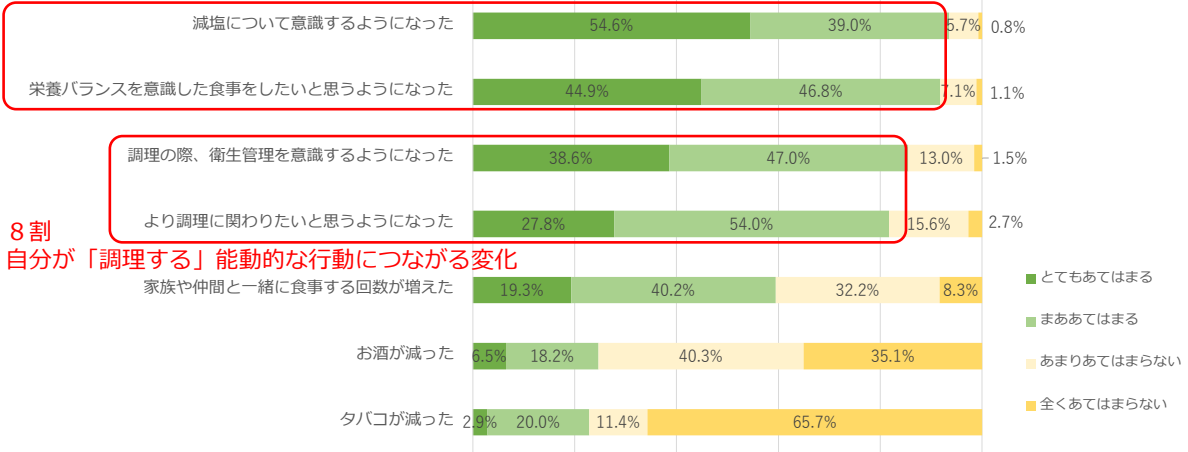
Tashiro A., Sakisaka k., Kinoshita Y., Sato K., Hamanaka, S., Fukuda Y. (2020) "Motivation for and Effect of Cooking Class Participation: A Cross-Sectional Study Following the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami" Int. J. Environ. Res. Public Health 17(21): 7869. <https://doi.org/10.3390/ijerph17217869>

「食と栄養」観点でのアウトカム

図7 料理教室への参加による変化（栄養面・食生活）

9割

自分の「健康」に対する意識の変化



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専攻 崎坂香屋子）2021年7月 9

3. 結果② パートナー団体担当者への質問紙調査

自由記述 回答者: 46団体 157名（行政22名 社協 63名 民間/NPO 65名 自治会7名）

図8 本プロジェクトを受け入れた/継続した理由

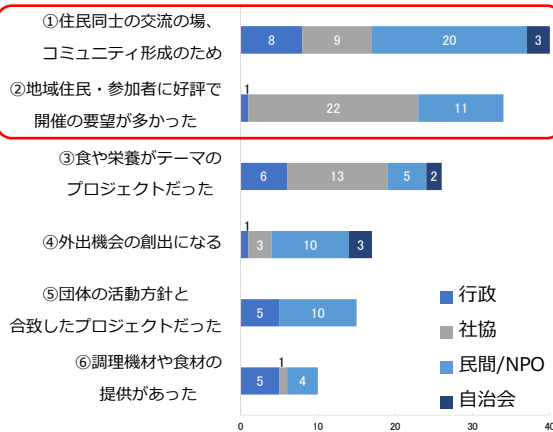
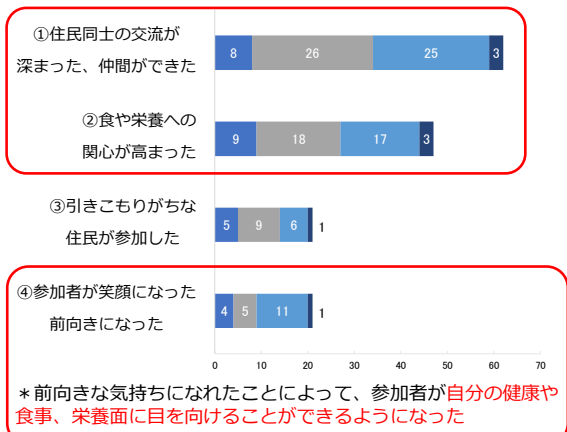


図9 プロジェクトを受け入れてよかった点



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専攻 崎坂香屋子）2021年7月 10

3. 結果③ パートナー団体担当者へのインタビュー調査

- **こっちに寄り添ってくれたのはありがたかった**です。最初は、味の素さんが栄養とか言いたしたんで「いやいや、**栄養つつ問題じゃねえし**」と言いました。そっちのやりたい気持ちは分かるけど、**まず私たちが今、望んでるものは、**栄養ではないのだ**と。**
- 復興公営住宅に移ることは**コミュニティづくりを1からやり直す**ってことなんです。顔合わせる機会が多くないと信頼関係は生まれません。**料理教室って本当にみんな楽しみにしていました。**
- 同じものを食べる喜びってというのがあったと思うんです。すごく**会話も弾みますし、その空間、一緒にいる**ってということが、**居心地が良かった**と思えるんです。
- 薄味なんだけど**ちゃんと味がすん**の。おいしいねって食べれる。これしか使わなくてもこれだけの味が出せるんだっていうことに気が付くし、自分が濃かったっていうの気付くじゃん。みんなでああでもねえ、こうでもねえって食べる。**楽しいよ。**

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 11

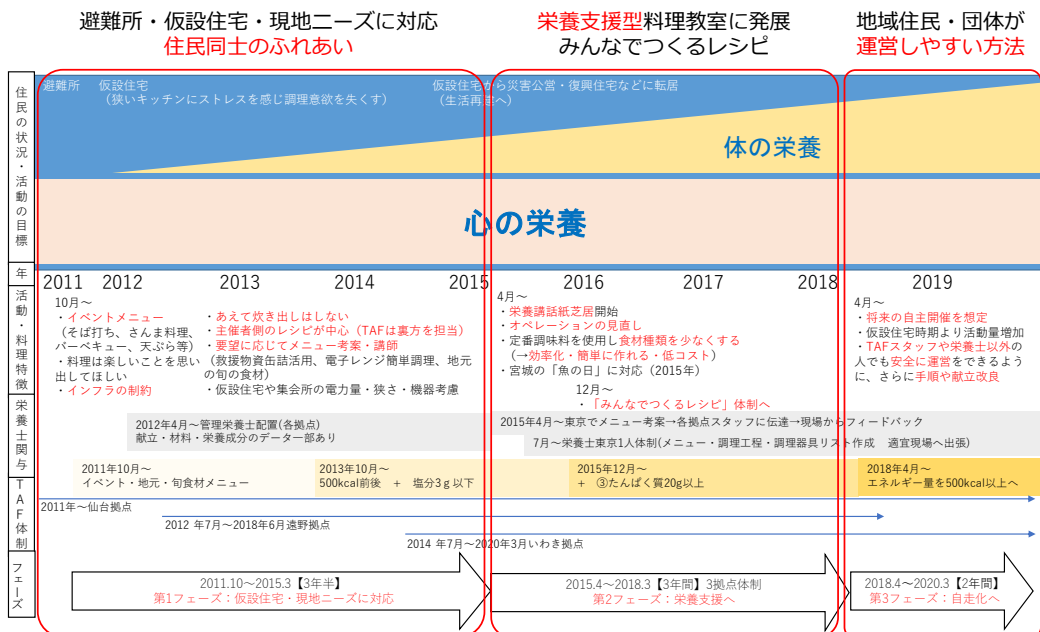


図10 被災地の状況・活動内容・献立（メニュー）の変遷

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

【TAF考案メニューの基本条件】

- ①主食とおかず2～3品で1献立セット
- ②材料費 **300円 以下**(2017.12～)
- ③エネルギー量 **約500kcal**(2013.10～)
- ④たんぱく質 **20g 以上**(2015.12～)
- ⑤食塩相当量 **3g 以下**(2013.10～)
→平均2.54±0.50g
- ⑥**簡単な調理法**
- ⑦**衛生的な手順**



復興公営住宅の集会所に設置した調理台



TAF考案メニュー例

- ・彩り散らし寿司
- ・わかめとささみのわさび和え
- ・とろろ昆布のすまし汁

使用回数が最も多かった食品

食品群	食品名	回数
穀類	米	2,920
豆類	油揚げ	569
野菜類	しょうが	1,500
海藻類	わかめ	485
魚介類	ツナ缶	400
肉類	鶏肉	675
調味料	めんつゆ	2,400



TAF考案メニューのレシピ

総単品料理数：1,435品
TAF考案単品料理数：403品
 (使用食品数：254種類)
 (のべ使用回数：62,221回)

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 13

4. 結 論

- 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「**人々のところ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が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 14