

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」

評価調査報告

評価調査チーム

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 崎坂 香屋子（研究代表）

2021.10-2022.12 報告者：東北生活文化大学短期大学部 木下 ゆり（研究協力者）

帝京大学大学院公衆衛生学研究科 黒田 藍（研究員・研究協力者）

内 容

1. 総評
2. 「地域コミュニティ」観点でのアウトカム
3. 「食と栄養」観点でのアウトカム
4. パートナー団体・コア参加者からの評価
5. 社員ボランティアが考える味の素グループができる活動案
6. 教訓と提言
7. 研究発表の状況と予定

1. 総 評

- 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を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

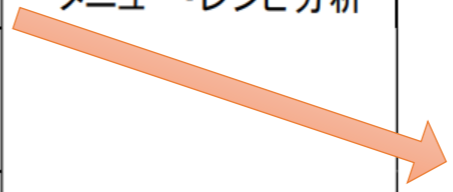
表 1 評価調査の枠組み

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裨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	・裨益者の食・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 ・対象地域や裨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化の進捗状況を鑑みて、今後の活動持続性の見込みはどうであるか ・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・裨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	

→ 合致していた

→ 合致していた

- ・現地ニーズ把握
- ・課題の確認 (栄養・交流)



2つの観点のアウトカムにより評価

「食と栄養」

「地域コミュニティ」

料理教室参加者アンケート調査結果 参加者の背景

【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】

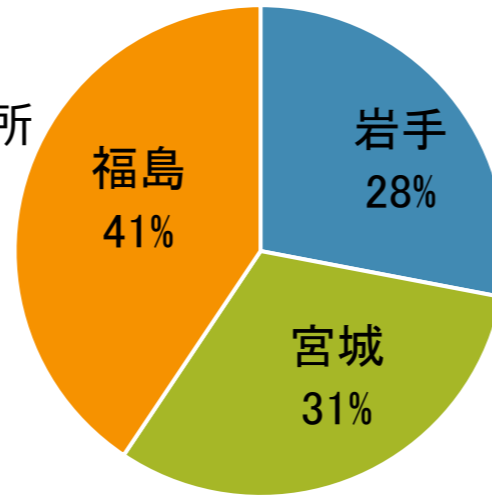


図1 地域

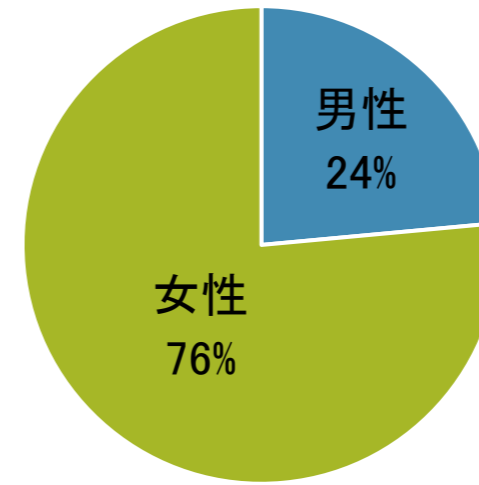


図2 性別

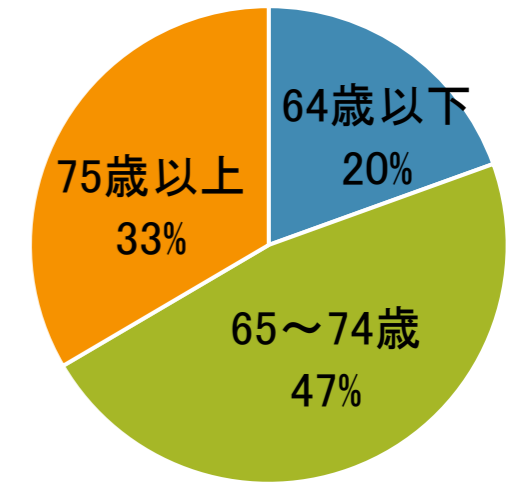


図3 年齢区分

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

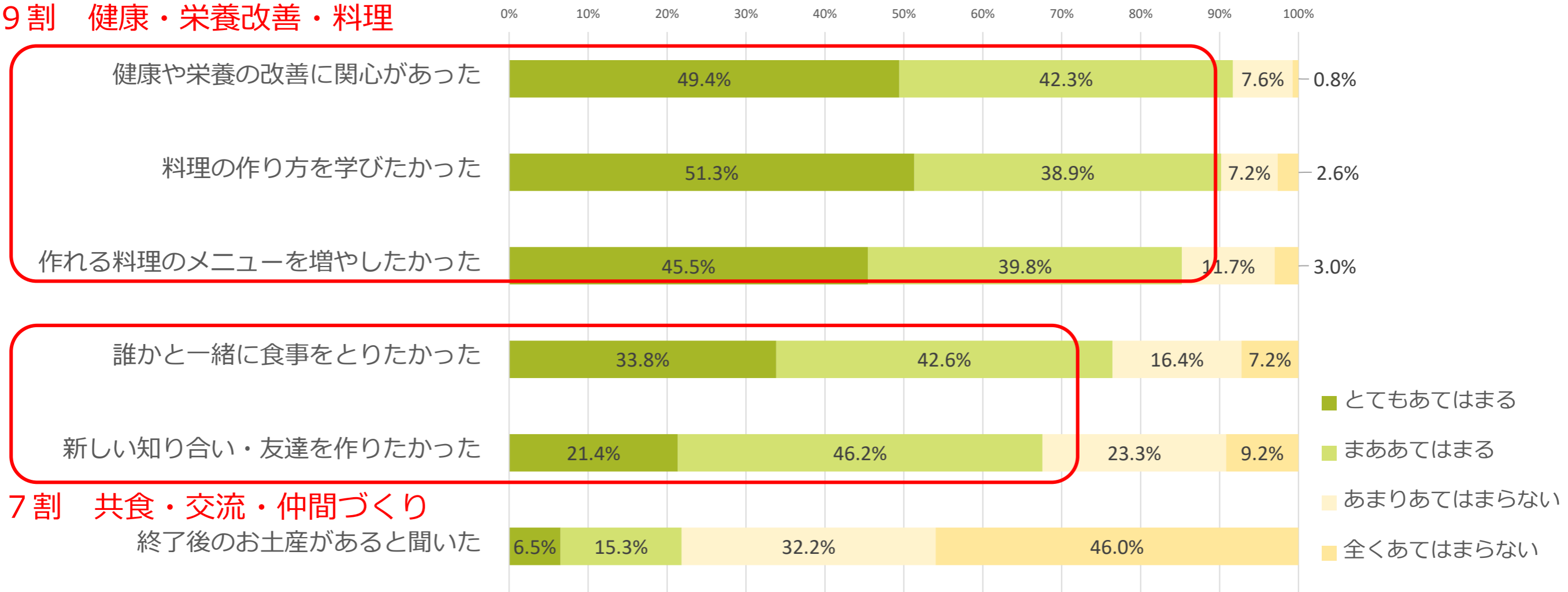
表2 赤いエプロンプロジェクト参加者の被災による影響 (N=260、主な結果のみ) *

	%		
被災の種類(複数回答可): 主な回答のみ	【岩手県】	【宮城県】	【福島県】
津波	58.0%	95.0%	11.5%
原子力発電所の事故	0.0%	2.5%	82.3%
風評被害	7.6%	5.0%	28.1%
火事	3.9%	2.5%	1.0%
発災時別のところにいた	13.3%	12.5%	11.5%
特に被害なし	18.5%	2.5%	7.3%
被災の内容 (複数回答可): 主な回答のみ	【岩手県】	【宮城県】	【福島県】
住居環境が大きく変化した	32.8%	52.5%	68.4%
家族・親族の病気や死	39.8%	37.5%	46.3%
知人・友人の病気や死	33.6%	20.0%	27.4%
身体やこころの病気にかかった	20.2%	20.0%	35.8%
仕事環境の変化、仕事を失った等	19.3%	17.5%	38.9%
家族が別々に暮らすことになった	4.2%	12.5%	36.8%
別々に暮らしていた家族が同居することになった	5.0%	7.5%	4.2%
だいたいいつも一人で食事をする	[震災前][現在] 5.0% → 12.4%	[震災前][現在] 10.0% → 20.5%	[震災前][現在] 9.2% → 21.6%

*: 本回答は、それぞれの質問について、「はい、該当します」との回答をした人の数を集計したもので被災地全体の被害状況とは異なります。

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

2. 「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）

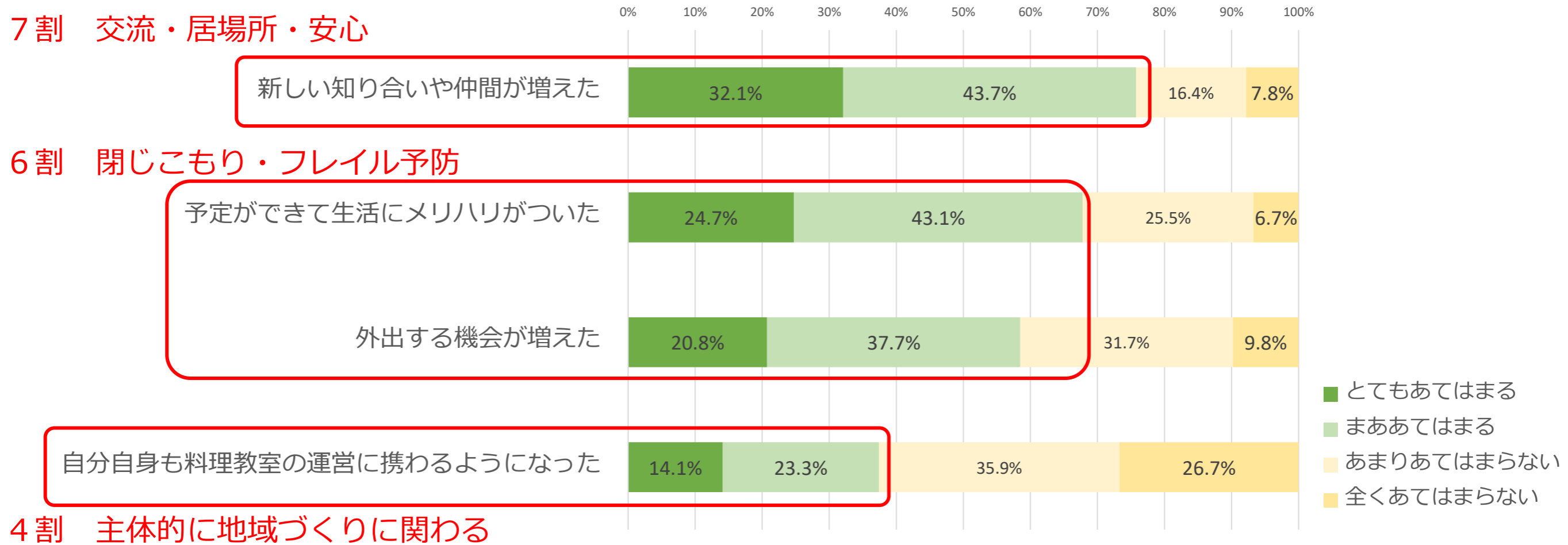
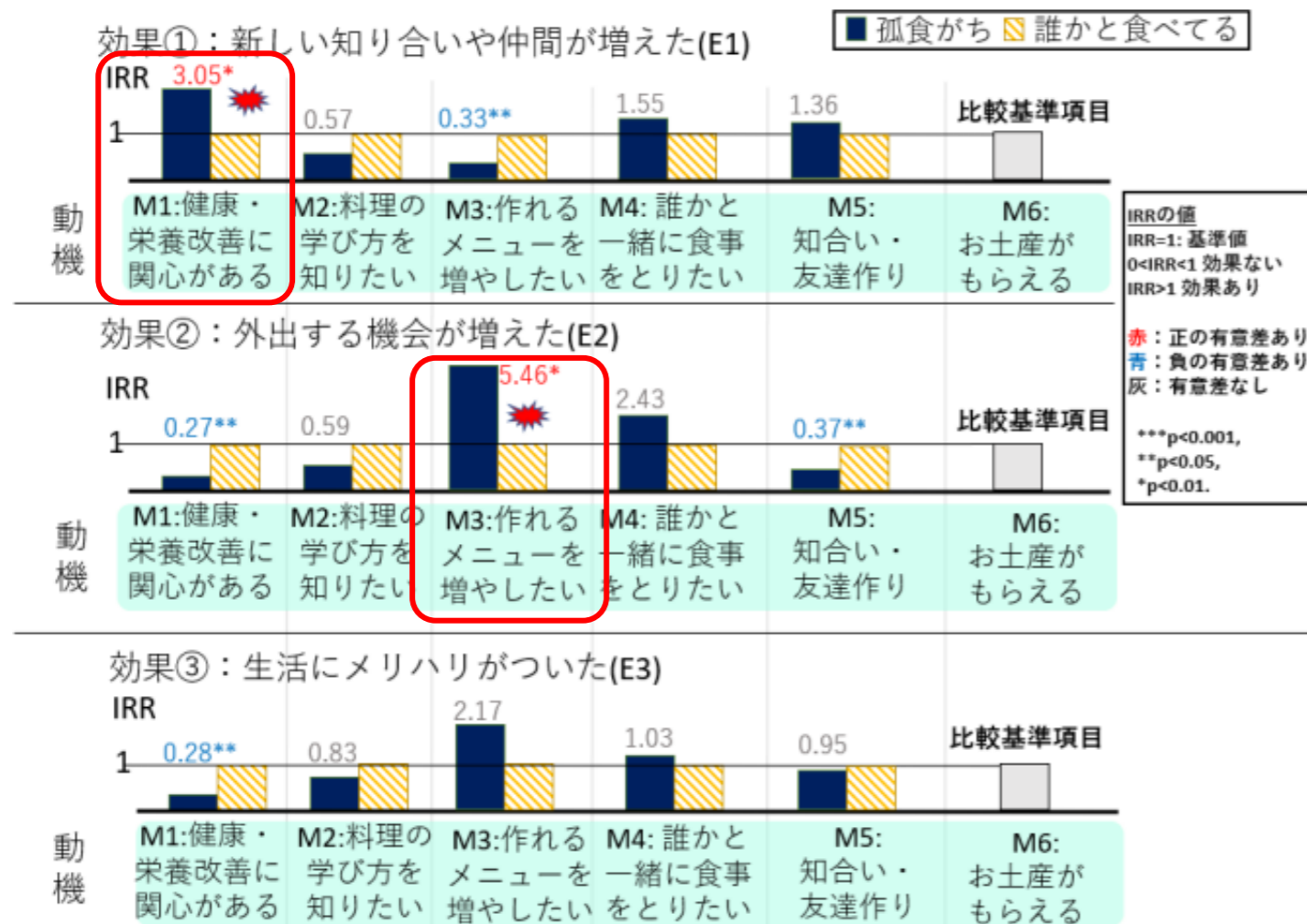


図6 孤食がちな参加者の参加動機と実感した効果

「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

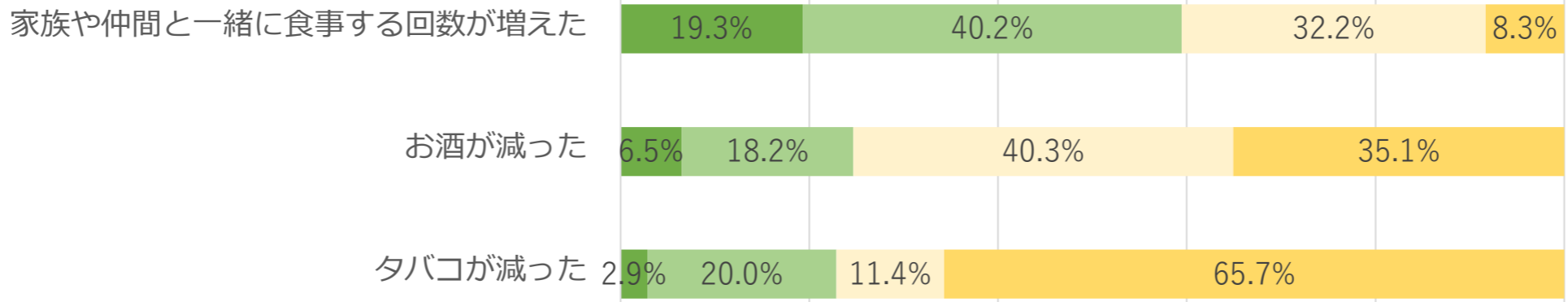
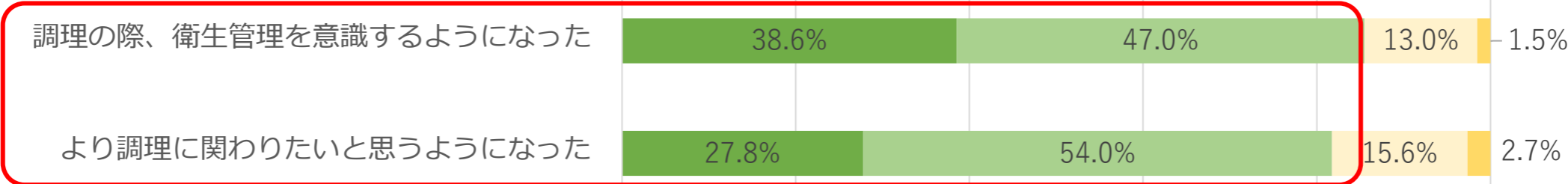
3. 「食と栄養」観点でのアウトカム

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



8割
自分が「調理する」行動につながる変化



- とてもあてはまる
- まああてはまる
- あまりあてはまらない
- 全くあてはまらない

避難所・仮設住宅・現地ニーズに対応
住民同士のふれあい

栄養支援型料理教室に発展
みんなで作るレシピ

地域住民・団体が
運営しやすい方法

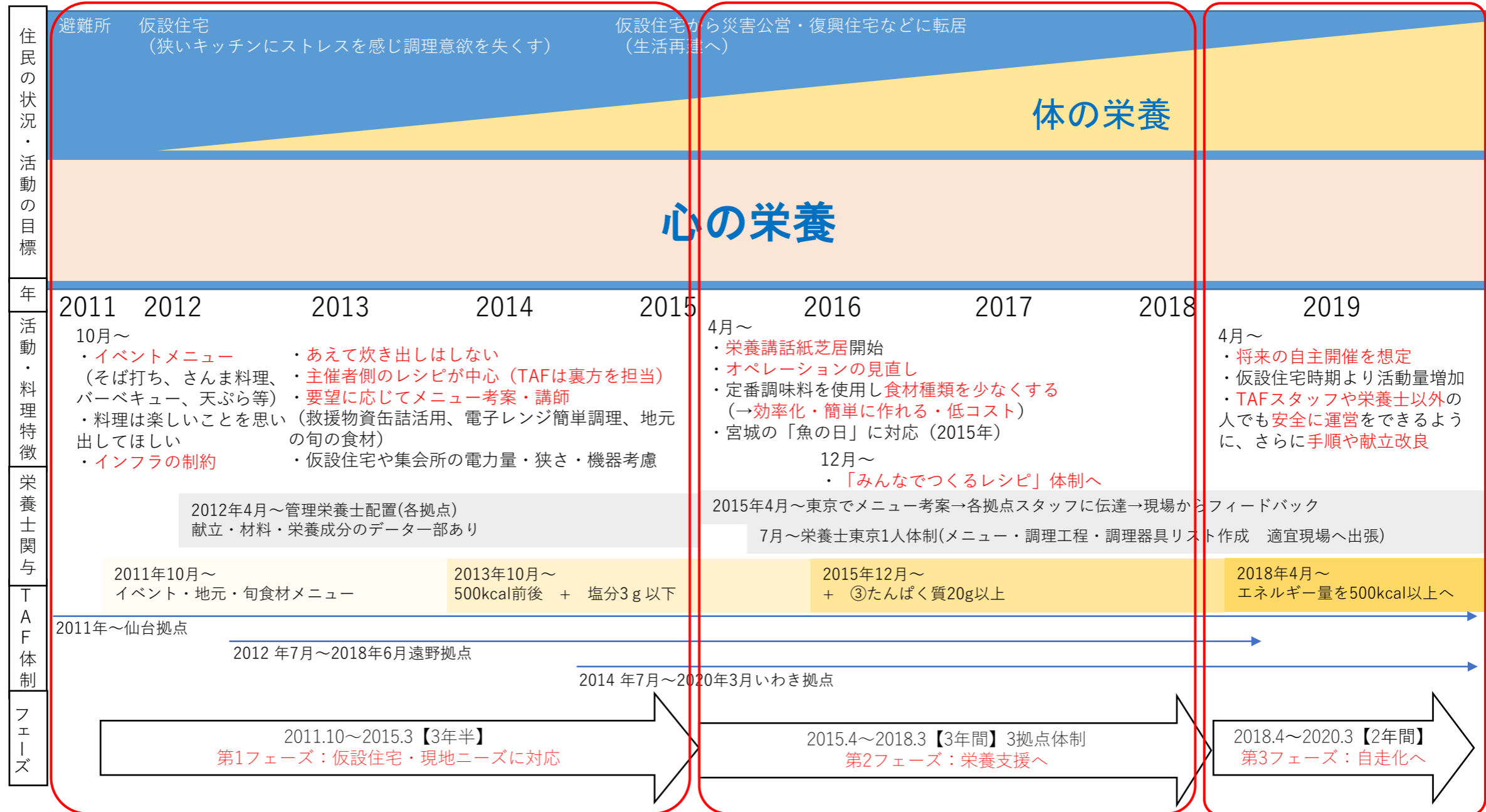


図8 被災地の状況・活動内容・献立（メニュー）の変遷

【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



災害公営住宅の集会所に設置した調理台



調理実習の様子

【減塩の取り組み】

- 国際的、東北地方、被災地として重要な課題「減塩」をテーマにした料理教室。
- 参加者が実際に減塩レシピを調理し、食材に触れ、試食体験をすることで減塩意識が高まると考えられる。

●403品 減塩サポート食材使用数(使用率)

薬味・香味野菜	計 290 品 (72.0%)
香辛料	計 130 品 (32.3%)
旨味(きのこ 鰹節 昆布)	計 117 品 (29.0%)
酸味(酢 レモン汁)	計 71 品 (17.6%)
ごま油	計 82 品 (20.3%)

THE AJINOMOTO FOUNDATION December Menu 12月メニュー

栄養と健康【風邪に負けないからだを作ろう!】

乾燥した冬は、風邪の原因となるウイルスや細菌に感染しやすくなります。そこでポイントとなるのが免疫力や抵抗力です。これら高めるのが、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質や、かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリーなど、抗酸化作用のある食材です。これらを取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

また、免疫力を担う細胞の多くが腸に存在する為、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることも大切です。

★トマト缶を使ったハヤシライス

【材料：4人分】

牛ごま切れ肉	180g
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1個
しめじ(大パック約200g)	1/2パック
オリーブオイル	大さじ1/2
水	100cc
トマトカット缶	1缶
中濃ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
バター	10g
赤みそ	大さじ1と1/2
ご飯	1.4合分
カロリー	398kcal
塩分	1.8g

※トマトカット缶⇒1缶400g(内容総量)

【作り方】

- ①牛肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。しめじは根元を切り、ほくす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、牛肉、玉ねぎを加え炒める。肉の色が変わってきたら、しめじを加えてさらに炒め、小麦粉をふり入れ全体にからむようによく混ぜる。
- ③②にトマトカット缶、水、ケチャップ、中濃ソースを加え、混ぜ合わせる。沸騰したら火を弱火にし、みそを溶き入れ、バターを加え5分程煮込む。

デミグラスソースは使わず、身近な調味料で作ります! 隠し味の旨味増がポイントよ

★焼き野菜のさっぱりサラダ

まいたけとパプリカを焼くことで、香りや甘味が増します!

TAF考案メニューのレシピ (2019年12月)



TAF考案メニュー

4. パートナー団体・コア参加者からの評価

パートナー団体への質問紙調査結果（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9 本プロジェクトを受け入れた/継続した理由

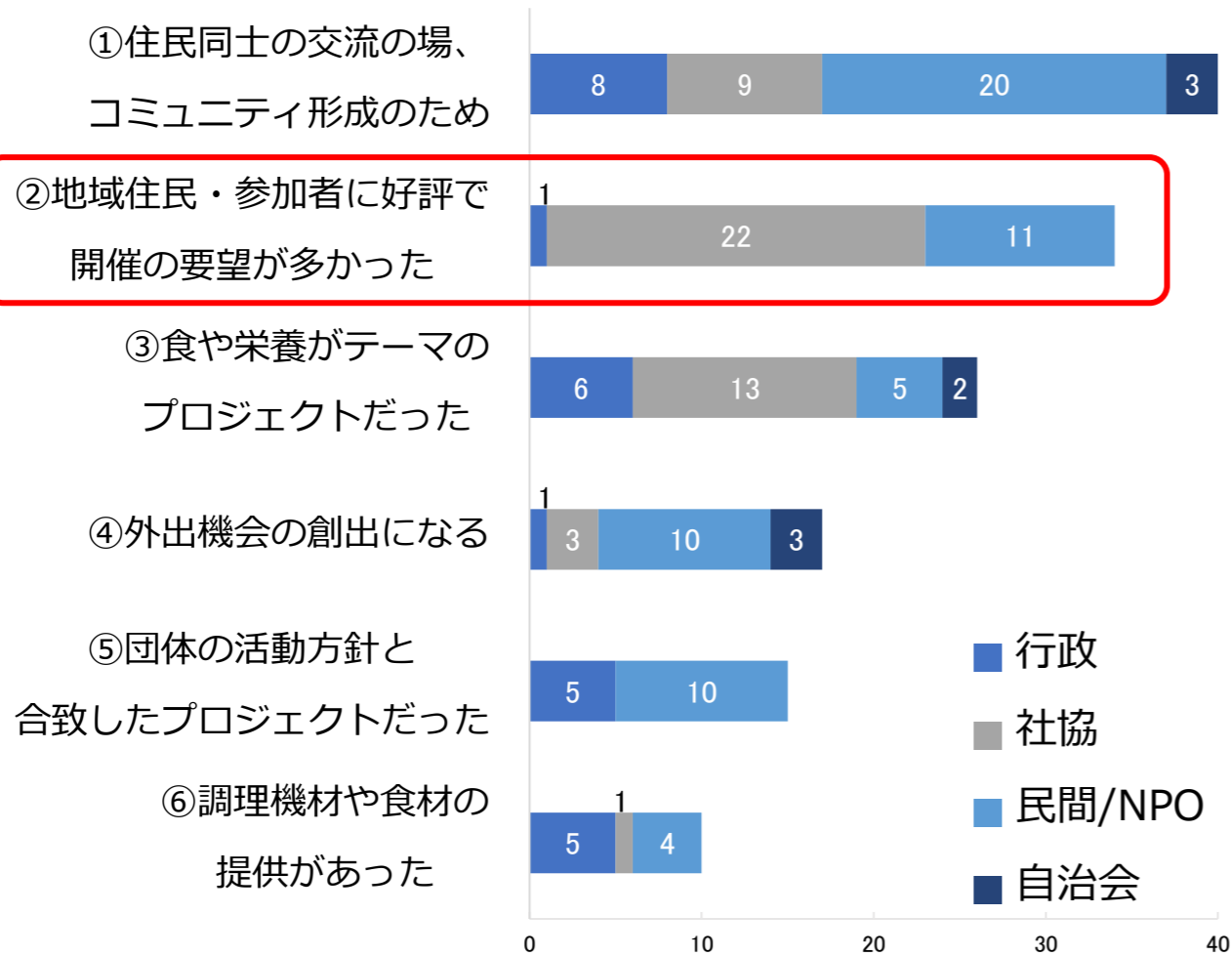


図10 プロジェクトを受け入れてよかった点

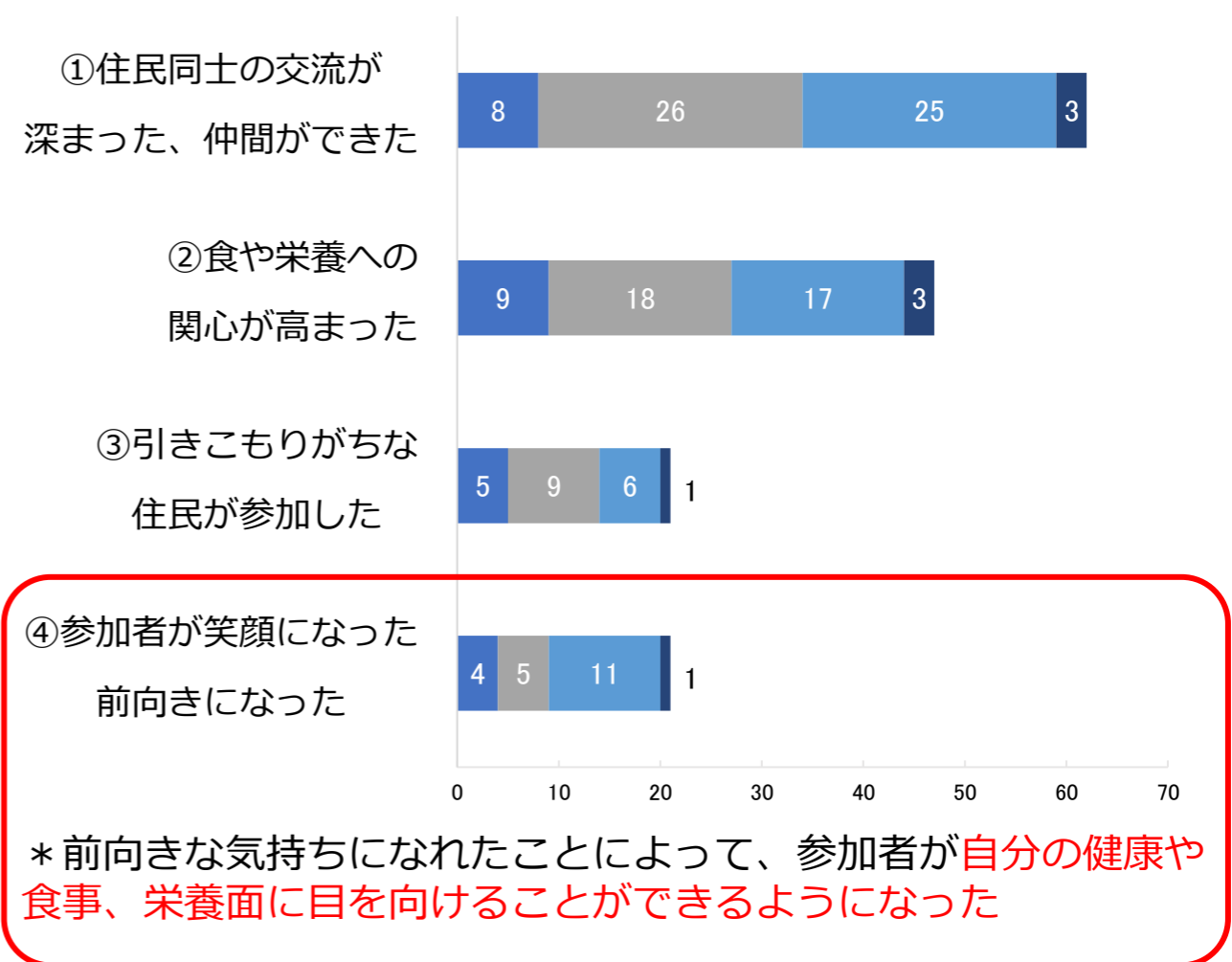
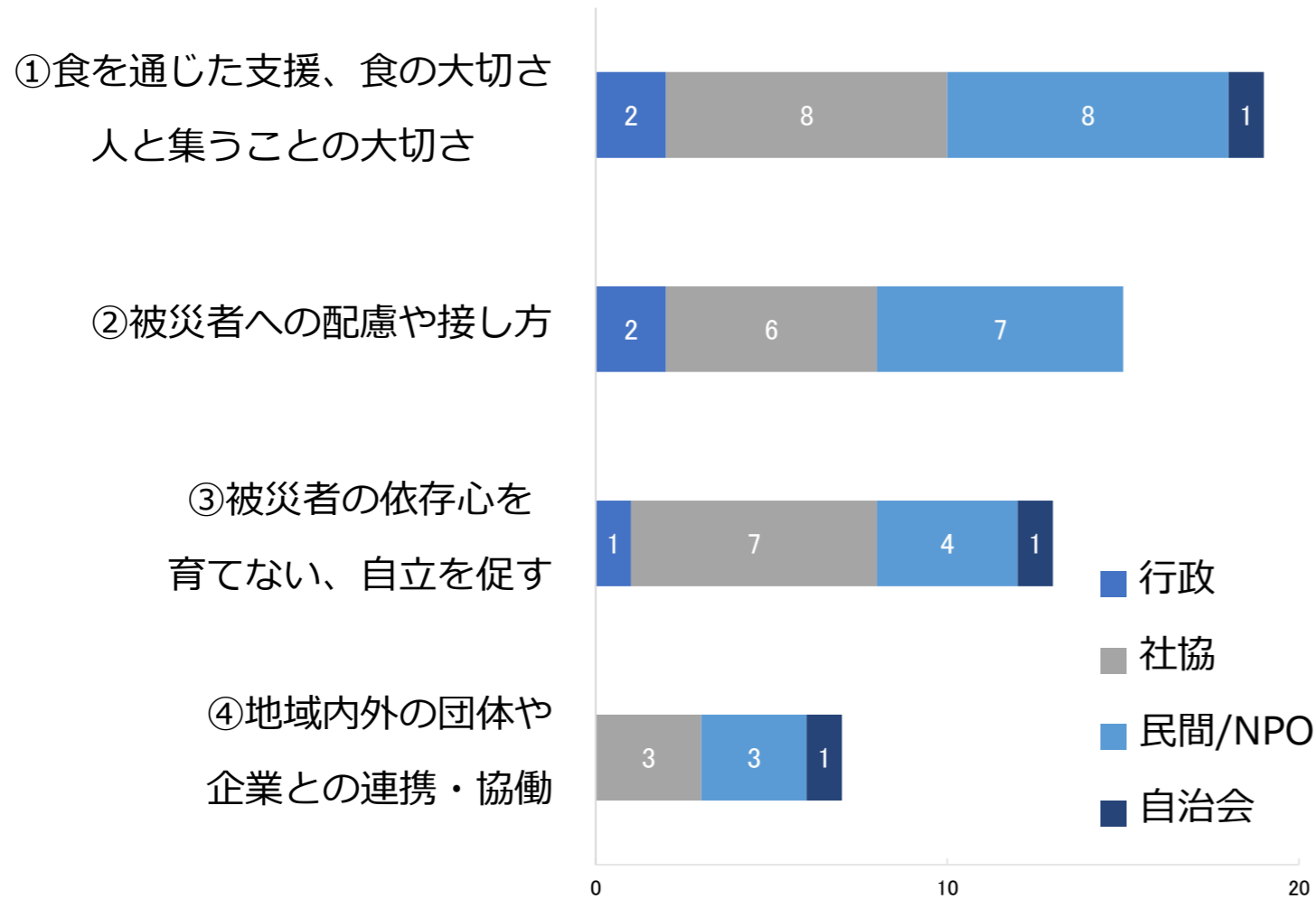


図11 他の被災地の支援的立場の人に伝えたいこと



【キーワード】

- 食を通じたイベントは楽しい、おいしい、心も豊かに
- みんなで作り、一緒に食べる
- 心も体も元気になる
- 被災者に心寄せて一緒に活動
- 与えられる（支援される）ことが当たり前にならないように
- 自立を促す
- 連携・協働することでより多くの人々のニーズに応えられる

インタビュー調査より

1. 現地のニーズに沿った支援【パートナー団体】

- 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だしたんで「いやいや、栄養つつう問題じゃねえし」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。(第1フェーズ:岩手)
- 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。(第2フェーズ:宮城)
- 自立に向かっているんで、それを巻き戻すような感じのことはしないで下さい、お客さまには戻さないで下さいっていうことを言いました。感謝しかないです。味の素さん側は葛藤があったと思います。行く先々で復興の度合いの相違によって対応を変えるっていうことを多分強いられたと思います。ずいぶん大変だったと思います。(第3フェーズ:福島)

2. 共同作業・共食・レシピの良さ【コア参加者・パートナー団体】

- 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。
- （料理教室をきっかけに）今度は自分たちでもやろうみたいな感じになって、集まろうってなりました。自分たちが作って、地域の住民の人たちに振る舞いたいと。そこの仮設では、男の人たちが作ってお客さんを招待したり、来れない人たちには家に配ったりっていうふうにしたこともあるんですよ。だから、支援を受ける側じゃなくて、自分たちもこうして支援したいっていう思いで動くようにもなったのもプロジェクトの成果だと思うんですよね。

3. 味の素グループの社員ボランティアとの関わり

【コア参加者・パートナー団体】

- 自分たちの話も聞いてくれるし、食文化って、違う土地のものって、すごく興味深そうに話を聞いてくれる。自分のところにわざわざ遊びに来てくれた友達っていうイメージ。
- 私達の話は涙ながらに聞いてくださるっていうのは（中略）「知らなかった」とか、「そんな思いでこうやって暮らしてこられたんですね」とか、「故郷、離れるってそういうことなんですね」と言ってもらっただけで、すごい気持ち軽くなる人もいたと思うんです。そうやって思ってくれる人が隣にいるっていうことだけでも皆さん感謝されてると思うので、すごくいいプロジェクトだったと思います。

5. 社員ボランティアが考える味の素Gができる活動案

1. 地域への貢献

OBOG の参加を募る、レクリエーションの開催、観光業（海の美しさ）の PR、健康管理の啓もう活動と支援

2. コミュニティ

語らいの場の提供、社員と住民との交流を促進させるコミュニティ醸成
運動機能防止支援、グループ会社による地産地消製品の買取

3. 復興・復旧

復興の過程に応じて語らいの場を作ること（住民の転居の事情等を考慮して）
経済的支援、海の清掃支援、木材除去作業支援といった農林水産業への支援

4. 料理教室

講師の数を増やす、セミナーでの運動・休養に関する知識のレクチャー
簡便性の高いメニューの提供、ほんだし活用術の紹介
子供から高齢者まで幅広い世代を対象とした料理対決
料理教室と東北観光業とのセットツアー、幼稚園・小学校での開催

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 インタビュー 質問票調査
	ニーズとの整合性	・プロジェクトは対象地域や裨益者のニーズに合致したものであったか	
結果の有効性	プロジェクト目標の達成度	・裨益者の食・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 ・対象地域や裨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であるか ・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	・プロジェクト目標の達成に影響を与えた貢献要因は何だったか ・阻害要因はあったか	
	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・裨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	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

比較優位性あり

- ・被災地住民の交流・栄養改善
- ・一緒に作って一緒に食べる
- ・男性向けセミナーの実施
- ・機動性（移動式調理台等）
- ・安全・衛生管理の徹底
- ・社員・外部からボランティア参加
- ・支援期間が最長
- ・自主開催への支援

目標達成に影響を与えた要因・工夫

- ・現地状況、ニーズ、相手を第一に
 - ・自立度、自主性スピードを尊重
 - ・パートナー団体と丁寧に相談
- 今後の参考となる課題（葛藤）
- ・現場（非常事態）と東京本部
 - ・各地での活動の平等性と制限

6. 教訓と提言

教訓

1. 持続性 自主性 特徴に合わせた支援 活動の視察・交流
2. パートナー団体から他の被災地の支援者的立場の方へ
「次は自分が支援する側になったときを想像してください」
 - 1) 食を通じた支援・食の大切さ、人と集うことの大切さ
 - 2) 被災者への配慮や接し方
 - 3) 被災者に必要以上の依存心を育てない、自立を促す
 - 4) 地域内外の団体や企業との連携・協働

提言

1. 活動を継続するパートナー団体への支援の継続
2. これまでの活動を対外的に積極的に発信・広報

* TAFとパートナーで振り返り → 教訓と学びをまとめる(アクションラーニング)

7. 研究発表

1. Ai Tashiro, Kayako Sakisaka, Yuri Kinoshita, Kanako Sato, Sakiko Hamanaka, Yoshiharu Fukuda. 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. 2020 Nov; 17(21)7869. PMID: 33121136 (Impact Factor=3.390)
2. 崎坂香屋子, 竹田響, 佐藤香菜子, 浜中咲子. 「東日本大震災の被災地を元気づけたアウトリーチ型料理教室の効用 ～ふれあいの赤いエプロンプロジェクトと被災した人々の9年にわたる活動～」地域ケアリング.2020年5月.Vol.22.No.5: 93-101.
3. 崎坂香屋子, 浜中咲子, 黒田藍, 喜多桂子, 西野真理, 福田吉治. 「東日本大震災の被災3県におけるアウトリーチ型料理教室の影響と関連要因に関する研究」第79回日本公衆衛生学会総会. 京都 (オンライン開催).2020年10月21日.
4. 崎坂香屋子, 齋藤由里子, 木下ゆり, 蒲生哲, 吉田恵子, 片岡君江「東日本大震災の被災地を元気づけた赤いエプロンプロジェクトが次の大規模災害に伝えたい事」第23回日本NPO学会パネルディスカッション.仙台(オンライン開催).2021年6月19日
5. 木下ゆり, 佐藤香菜子, 崎坂香屋子, 福田吉治「東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の評価 1:レシピの特徴と変遷」第29回日本健康教育学会年次総会. 青森 (オンライン開催). 2021年9月11-12日.
6. 佐藤香菜子, 木下ゆり, 崎坂香屋子, 福田吉治「東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の評価2:-食品・栄養面からの分析」 29回日本健康教育学会年次総会. 青森 (オンライン開催). 2021年9月11-12日.
7. 木下ゆり, 佐藤香菜子, 崎坂香屋子, 福田吉治「東日本大震災後のアウトリーチ型料理教室の減塩の取り組み:献立分析による評価」第68回日本栄養改善学会学術総会. オンライン開催. 2021年10月1-2日.
8. Tashiro A, Sakisaka K, Saito Y, Fukuda Y. Post-Disaster Solo Dining and Healthy Food Behavioral Change through Cooking Class Participation. The 2021 Global Health Conference. Hong Kong and Online. Nov 16-18, 2021.
9. 崎坂香屋子, 山本秀樹, 高橋謙造. 「東日本大震災の被災3県での『アウトリーチ型』食と栄養改善介入プロジェクトの効果の検証」第27回日本災害医学会. 広島. 2022年3月.
10. 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17日.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. Yuri Kinoshita, Kanako Sato, Yuka Miura, Natsumi Ishii, 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.

今後の予定

15. 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.
16. 赤いエプロンプロジェクト事例報告、インタビュー分析、ケースレポート、ありがとうレシピ集の評価等 論文発表