

# 「一緒につくって、一緒に食べる」料理教室 栄養改善とコミュニティの再生支える

Point > 取組のポイント

[ヒト]

「食」を通じて栄養改善、  
住民間の交流を

[着眼点]

「一緒につくって、一緒に  
食べる」場をつくる

[連携・協働]

現地の協働パートナー  
が「主催者」になる

[持続性]

ノウハウを伝え、  
自主開催を増やす

Area > エリア

広域

Player > 取組主体

公益財団法人味の素ファンデーション

Project > 取組の内容

料理教室による栄養改善、  
コミュニティ再生サポート

Profile > 人物

味の素株式会社 広報部  
ダイレクト  
コミュニケーション  
グループ長 CSR統括

長谷川泰伸  
(はせがわ やすのぶ)

公益財団法人味の素  
ファンデーション  
マネージャー

齋藤由里子  
(さいとう ゆりこ)



岩手県山田町で開催された「男の料理教室」。  
参加者は料理の腕前を上げている。

[ヒト]

「食」を通じて栄養改善、  
住民交流を

仮設住宅の集会所にエプロン姿の女性たちが集まり、楽しく会話しながら一緒に料理を楽しんでいる。完成した料理に、参加者の笑顔が一気に弾けた。これは、公益財団法人味の素ファンデーション（以下、「味の素ファンデーション」という。）が、調理台や食材などを提供して開催している料理教室の一コマだ。

味の素株式会社は東日本大震災後の2011年10月以降、岩手・宮城・福島 の3県で、仮設住宅などに暮らす住民らを対象にした料理教室を開催してきた。狭い仮設住宅のキッチン、不慣れな生活で栄養が偏りがちだった食事状況を支援するとともに、参加者らが一緒に料理することで交流の輪が広がり、コミュニティの再生にも一役買っている。

震災後、味の素グループは物資提供や炊き出し支援などを行っていたが、「より現地に根ざした活動をしよう」と2011年7月、専任担当者を現地に送り込んだ。「現地がどんなことに困っているのか。ニーズを吸い上げてきてほしい」。そう指示を受けた担当者は、被災各地を駆け回り、本業と関連深い「食」や「栄養」に関する課題を中心に、関係者へのヒアリングを繰り返した。

すると、現地の住民が抱えている課題が次第に浮き彫りになってきたという。それは、仮設住宅での暮らしによって栄養バランスが偏り、住民に健康悪化の心配があること。また、仮設住宅という新たなコミ

ュニティにおいて住民間の交流が希薄化し、高齢者を中心に孤立や引きこもりが生まれていることだった。そうした中で生まれたのが、料理教室を中心とする「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」だ。

[着眼点]

「一緒につくって、一緒に  
食べる」場をつくる

掲げたコンセプトは、「一緒につくって、一緒に食べる」。栄養バランスのとれた食事をとることで健康問題の改善をサポートすることに加え、住民同士が「一緒につくって、一緒に食べる」ことで、新たな



一緒に料理をすると、初顔合わせでも  
すぐに意気投合（福島県浪江町にて）

交流が生まれるきっかけになるのではないかと。そう考えたという。

プロジェクトの活動内容は、「健康・栄養セミナー」「男の料理教室」「あじのひみつ」の主に3つのセミナーで構成される。

その中心となっているのが、「健康・栄養セミナー」だ。対象は老若男女問わず、参加者にはまず減塩や野菜の摂り方など栄養改善に関するレクチャーを行い、その後専属の栄養士が開発したレシピを参考に参加者が一緒に調理。料理が完

味の素グループは2011年10月から、岩手・宮城・福島3県の仮設住宅の集会所などで料理教室などを行う「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」に取り組んでいる。これまでに約3,500回実施し、栄養改善に加え、コミュニティの再生をサポートしている。2017年4月から、公益財団法人味の素ファンデーションに事業を移管した。

成した後はテーブルを囲み、料理を味わいながら楽しく会話する。

男性に限定した「男の料理教室」もある。男性は女性に比べて引きこもりやアルコール依存に悩むケースが少ない。実際、最初に始めた「健康・栄養セミナー」には、男性の参加者が少なかったという。そのため、気軽に参加できるようにと「男性限定」の教室を新たに開くことにした。

さらにもう一つ、「あじのひみつ」は子どもたちへの食育を主眼に置いたセミナーだ。東北地方はもともと塩分摂取量が多い地域として知られる。そのため、保育園の園児を対象に、減塩対策の1つとなる「うま味」について学んでもらおうというものだ。



料理教室で作るレシピにもこだわっている。レシピを毎月作成している専属栄養士の三浦優佳さん(岩手県釜石市出身)は、「1献立あたりのカロリーや塩分、タンパク質の量、コストに基準を設けているほか、地元で簡単に入手できる食

レシピを作成している釜石市出身の栄養士・三浦さん。実家も被災しているため、レシピに想いを込める。

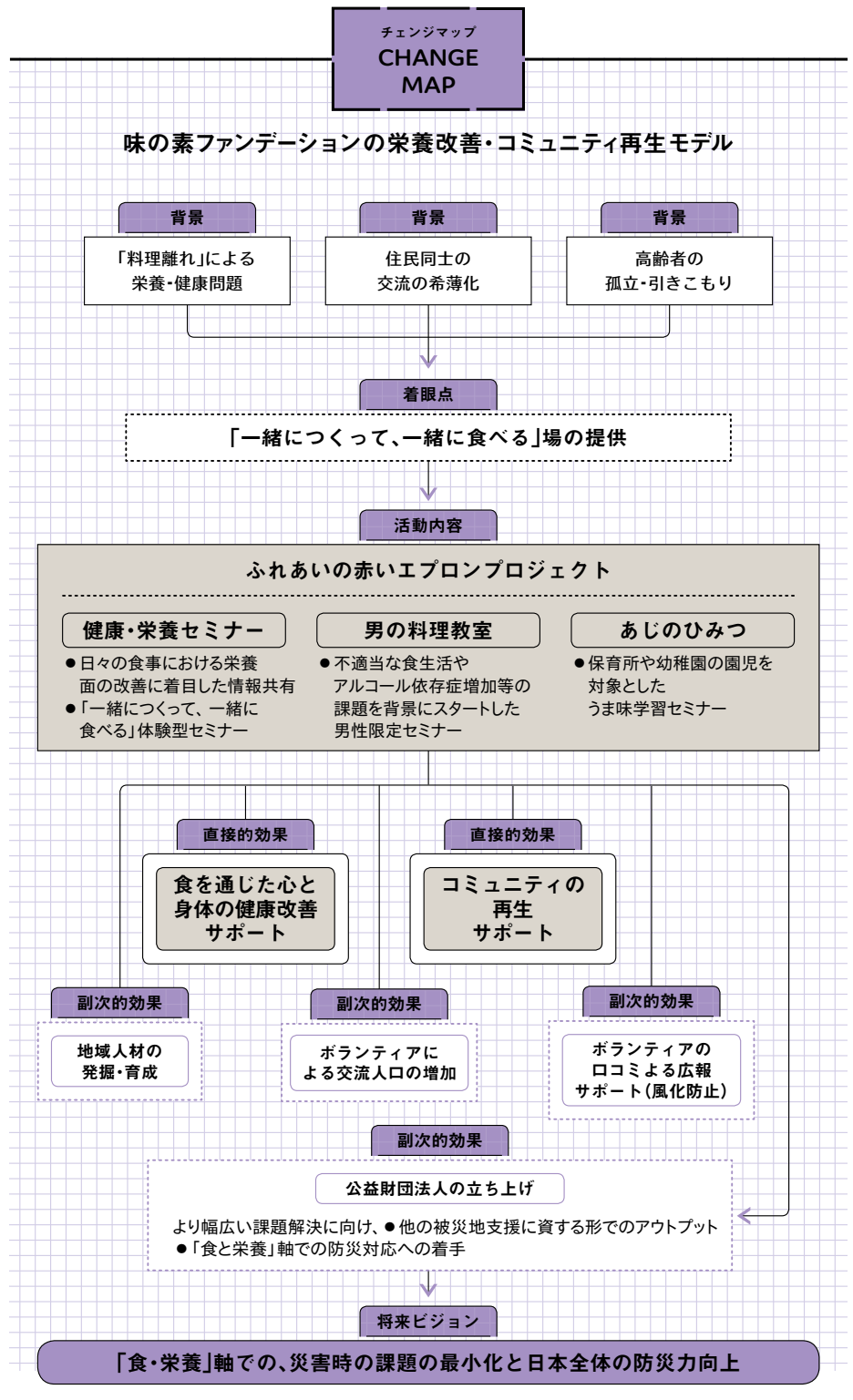


材を使ったり、季節を意識したりするなど工夫を凝らしている」と話す。

3つの料理教室・セミナーはこれまでに3県49市町村で開催し、回数は3,516回。参加者も延べ53,374人に上り(い

ずれも2018年12月末現在)、どんどん広がりを見せている。

三浦さんは、引きこもりがちだった住民が「料理なら」と重い腰を上げ、終わった後は「また来たい」と笑顔で帰っていくシ



ーンを何度も目にしてきたという。「食べることは毎日のこと。誰もが参加しやすく、関心も持ってもらいやすい。家でもう一度作っていただけるなど、その後の行動にもつながる。今は参加エントリーが受け切れないくらいの状況」と笑顔で語る。

味の素ファンデーションで専務理事を務める重宗之雄さんも、「一緒に料理をつくることでコミュニケーションが生まれ、おいしいものを食べて笑顔になる。食の力を改めて痛感している」と話す。単に栄養改善だけでなく、食を通じて広がる住民同士のコミュニケーションや笑顔に、手応えを感じている様子だ。

さらに、こうした一連の活動によって、行政との協働プロジェクトが立ち上がるなどの波及効果も生まれた。その一例が、宮城県庁と連携して取り組んだ水産物の販促活動だ。宮城県産水産物の地産地消を目的に、県産水産物と味の素グループの商品を小売店で協働販促したり、事業所の食堂のメニューとして提供するなど、本業でも産業支援を行っている。

**[連携・協働]**

**現地の協働パートナーが「主催者」になる**

料理教室を運営するうえで最も重視したことの1つが、現地パートナーとの協働だ。その顔ぶれは、地元の行政や社会福祉協議会、食生活改善推進員協議会、NPO、大学、仮設住宅の自治会などと多岐にわたり、人数にすると約300人に達しているという。

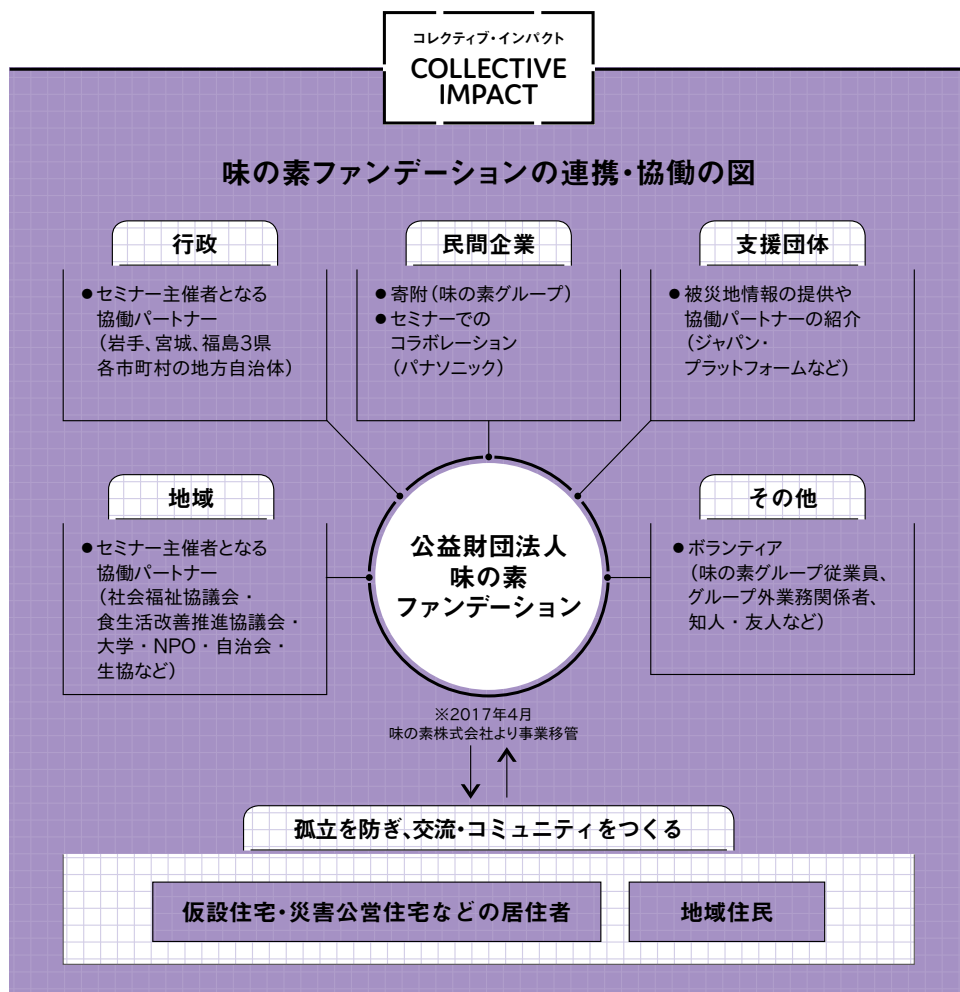
プロジェクトの東京デスクを担当してい



いわき拠点で活動している井澤さん(右)と飯岡和也さん。



仙台拠点では山田さん(左)、渡部篤彦さんが住民と一緒に現場を支えている。



る味の素ファンデーションの齋藤由里子マネージャーが、「真の復興に向け、地域に根差した、地域の主体性を引き出す活動にさせていただくには、現地のパートナー団体が主役になるのが一番だ」と語るように、プロジェクトのスタッフはあくまで調理器具、食材の準備、レシピ提供などの「サポート役」に徹し、現地の協働パートナーが

「主催者」になることにこだわったという。

プロジェクトを進めるうえで、東京から担当者が出張ベースで現地に通うのではなく、現地に拠点を構えた。

「現地に社員を常駐させたことは、現地との信頼関係を醸成するうえで大きかった。現地に張り付くことで、いろんな情報やニーズが入ってきた」と語るのは、宮城県仙台市の拠点を担当する山田幹夫さんだ。

現地拠点は仙台のほかに岩手県遠野市、福島県いわき市の3カ所に開設し、各拠点に2人ずつスタッフを常駐させた(グループ従業員含む)。なお、遠野拠点は2018年6月末で閉鎖し、機能を仙台に移管したため、現在は2拠点で活動している。

これにより、例えば協働パートナーを探す際は、現地で支援活動をしていたNPO法人ジャパン・プラットフォームに紹介して

もらい、地域事情に精通する社会福祉協議会などに協力を打診するなどした。より住民のニーズに応えられる運営体制を整備するため、パートナー団体から課題や要望を聞いた。また、料理教室への参加者を募る際にも、現地パートナーの協力を得ながら、仮設住宅内を回るなどして地道に声をかけ続けたという。

現在、いわき市の拠点を担当する井澤敬道さんは、「一言で言えば、『傾聴』だ。現地のことは現地の人がよく知っている。じっくりと現地の声を聞き、寄り添うことを意識した」と地道な活動の重要性を口にする。

一方で、インターナルコミュニケーション（社内広報）も重要な役割を果たしたという。料理教室には、従業員ボランティアが数多く協力している。グループ従業員やOB・OGから募った募金などを現地までの交通費や宿泊費に充てる仕組みをつくり、これまでに延べ2,903人のグループ従業員が参加（2018年12月末現在）。齋藤さんは、「社内の一部の人が動いているだけでは活動の継続性は担保できない。いかに社内全体に活動状況や現地の反響を発信して、共感者を増やすかが重要だった」と指摘する。

料理教室のボランティアは現在、グループ従業員以外でも広く募っており、ホームページで募集している。

#### 【持続性】

### ウハウを伝え、自主開催を増やす

そうした中、「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」は2017年4月に公益財団法人味の素ファンデーションに事業を移管した。この狙いの1つは、活動の持続性を担保するためだ。震災から月日が経つにつれ、営利を目的としないCSRとしての復興支援活動をどう継続させればいいのか。頭を悩ます企業は少なくない。

味の素株式会社広報部の長谷川泰伸さん（ダイレクトコミュニケーショングループ長 CSR統括）は、定量的成果などは「もちろん重要な経営指標だ」としたうえ

で、「そういったものでは測れない、長く関わっていく必要のある社会貢献度の高い事業がある」と力を込める。それがまさに「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」で、味の素株式会社本体から切り離すことで、活動を継続しやすい環境を整えたのだ。現在は、味の素グループが同財団に拠出した活動資金をベースに、味の素株式会社所属の齋藤さん、重宗さんらを出向させて活動が続いている。

そんな「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」が今、最も力を入れているのが、料理教室の自主開催を増やすことだ。

重宗さんは、「仮設住宅が徐々に閉鎖され、住民は災害公営住宅へと移っている。そこでまた、新たにコミュニティをつくり直す必要がある。その一方、いつまでも被災者にさせないために、地域の人たちに一層の主体性を発揮してもらえるようにサポートする必要もある」と力を込める。

当初から現地の自立運営を想定し、協働パートナーに主催してもらう形式をとってきたが、そこからさらに一歩踏み込み、料理教室の運営そのものを現地のパートナーが行う仕組みに広げようというのだ。味の素ファンデーションのスタッフや味の素グループの従業員ボランティアを派遣せず、食材費や調理器具、レシピ提案などの間接支援にとどめる。そんな自主開催は2018年度、前年度実績の10回から大幅に増やし60回の開催を目指して、すでに4月から12月の間に69回開催された。

人材や資金確保、安全・衛生管理など課題は決して少なくないというが、現地パートナー団体向けに運営ノウハウを伝えるセミナーを開催するなど、強力にバックアップしている。開始から8年目に突入した「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」は、これからまた新たなステージへ駆け上がっていく。



みんなで作ると、より美味しい（岩手県陸前高田市の開催風景）

#### 本事例の問い合わせ先

##### 公益財団法人味の素ファンデーション

所在地 > 〒104-0031 東京都中央区京橋1丁目19-4  
TAF京橋ビル3階

TEL > 03-5250-7881

HP > <http://www.theajinomotofoundation.org/>

主な事業内容 > 食と栄養支援事業、低所得国栄養改善事業、  
栄養士制度創設事業、被災地復興応援 健康・栄養セミナー事業

THE  
AJINOMOTO  
FOUNDATION