

【「みんなの食堂」運営モデル実証業務 事例紹介】

実施団体名	あおもり食命人ネットワーク（代表 玉川幸広）※R元年末時点
実施年度	令和元年度
実施概要	十和田市、東北町、八戸市の3ヶ所で、多世代が食事を共にする「共食」の場「みんなの食堂」を開設した。

1 あおもり食命人ネットワークについて

青森県では、外食・中食においても、栄養バランスのとれた健康的な食事ができる環境を整備するため、平成25～28年度に、県内の外食・中食事業者を対象に、食と健康に関して専門的に学ぶ育成研修を実施し、修了した事業者を、「あおもり食命人」として登録した。



平成28年度で県の事業は終了したが、平成28年2月、あおもり食命人による任意団体「あおもり食命人ネットワーク」を設立し、現在は、ネットワークが主体となって、各種研修会や調理講座等の活動を継続している。

2 「みんなの食堂」開設のきっかけ

十和田地域で活動するあおもり食命人が、以前から「共食の場」を開設し、地域住民が食事しながら交流する場を提供したい、と考えていたところ、県の委託事業があることを知り、あおもり食命人ネットワークとして応募することとなった。

3 「みんなの食堂」の概要

十和田市、東北町、八戸市の3ヶ所に、多世代が食事を共にする「共食」の場「みんなの食堂」を開設した。

（令和元年度：合計11回、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催場所を確保できず、開催できなかった。）

(1) 参加対象

子どもから高齢者まで誰でも参加可能

(2) 参加料

誰でも一律200円

(3) 周知方法

① 十和田市

十和田市東地区にある地域運営組織「東地区コミュニティ協議会」に、開催周知の協力を依頼し、東地区にある22の町内会と小中学校にチラシを配布

② 東北町

東北町教育委員会に協力を依頼し、町内の小中学校、町内会等にチラシを配布

③ 八戸市

八戸市根岸公民館に協力を依頼し、近隣住民や根岸小学校等にチラシを配布

(4) 運営方法

① チラシ配布や当日の運営に携わるボランティアスタッフは、メンバーが近隣住民に声をかけて集めたほか、地域の社会福祉施設にも協力してもらった。

② 食材は、農協直売所の他、メンバーとつながりのある地元農家から購入した。

③ 調理講座は、あおもり食命人ネットワークのメンバーが担当。食育講座は、各地域の関係団体等の協力を得て、講師を依頼した。

(5)開催日及び参加人数

①みんなの食堂 in 十和田の開設・運営 計7回

	日 時	場 所	参加者
1	令和元年7月28日(日) 12:00~14:00	十和田市東コミュニティセンター	32名(高齢者11名、大人12名、子供9名)
2	令和元年8月24日(土) 11:00~12:30	〃	27名(高齢者12名、大人12名、子供3名)
3	令和元年9月16日(月) 10:00~12:30	〃	33名(高齢者8名、大人14名、子供11名)
4	令和元年10月20日(日)11:00~13:00	〃	30名(高齢者8名、大人12名、子供10名)
5	令和元年11月24日(日) 10:00~12:30	〃	30名(高齢者13名、大人10名、子供7名)
6	令和元年12月8日(日) 11:00~13:45	十和田倶楽部	30名(高齢者13名、大人10名、子供7名)
7	令和2年1月26日(日) 10:30~13:00	十和田市東コミュニティセンター	31名(高齢者7名、大人10名、子供14名)

②みんなの食堂 in 東北町の開設・運営 計2回

東北町内で活動する「あおもり食命人」が、東北町や県南地域の食材を使い、調理講座と食事提供を実施した。

	日 時	場 所	参加者
1	令和元年8月18日(日) 11:00~14:00	小川原湖交流センター宝湖館	22名(高齢者5名、大人6名、子供11名)
2	令和元年10月20日(日) 11:00~14:00	まなかのカフェ	36名(高齢者3名、大人12名、子供21名)

③みんなの食堂 in 八戸の開設・運営 計2回

八戸市内で活動する「あおもり食命人」が、八戸市や県南地域の食材を使い、調理講座と食事提供を実施した。

	日 時	場 所	参加者
1	令和2年1月19日(日) 10:00~13:00	八戸市根岸公民館	25名(大人12名、子供13名)
2	令和2年2月16日(日) 10:00~13:00	八戸市根岸公民館	11名(大人5名、子供6名)

(6)各回の内容

《みんなの食堂 in 十和田》

【第1回】令和元年7月28日(日) 12:00~14:00 参加者数：32名(高齢者11名、大人12名、子供9名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

ほうれん草のごま和え等の調理方法を指導。栄養バランスの良い食事として「一汁三菜」を紹介した。

講 師：あおもり食命人、富士屋グランドホール 小林健一氏

メニュー：ごはん(十和田産あきたこまち)、十和田産野菜たっぷりの豚汁、さばの塩焼き、ほうれん草のごまあえ、なすそうめん



あおもり食命人からメニュー紹介

【第2回】8月24日(土) 11:00~12:30 参加者数：27名(高齢者12名、大人12名、子供3名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

十和田の食材を使ったのりまきのつくり方を指導。

講師：あおもり食命人、和食処くり 栗山博明氏

メニュー：十和田の食材「ごぼう」を使ったのりまき、十和田ガーリックポーク生姜焼きのりまき、温玉ソーメン、しじみの味噌汁



調理講座の様子

②ミニ食育講座「飲料水に含まれる砂糖の量を知ろう」

スポーツドリンクやジュースに含まれる砂糖の量を紹介。想像以上にたくさんの糖分が含まれていることを紹介し、飲み過ぎに注意するよう指導した。

講師：あおもり食命人、日本料理かぐら 玉川幸広氏

【第3回】9月16日(月) 10:00~12:30 参加者数：33名(高齢者8名、大人14名、子供11名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

十和田の食材を使ったカレーのつくり方を指導。使用する食材により親しんでもらうため、生産者の紹介や野菜(かぼちゃ)の展示を行った。

講師：あおもり食命人、十和田やさい館 矢部聖子氏

メニュー：十和田の秋野菜たっぷりカレー、コールスロー、夏秋いちごのパンナコッタ



食事の様子

②あいうべ体操と脳トレ体操の実施

食事前に、口呼吸を改善し免疫力向上につながる「あいうべ体操」や「脳トレ体操」を実施。

講師：あおもり食命人 日本料理かぐら 玉川幸広氏

十和田市地域包括支援センター 町屋美穂子氏

【第4回】10月20日(日)11:00~13:00 参加者数：30名(高齢者8名、大人12名、子供10名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

具沢山すいとんのつくり方を指導。また、食事前に箸の持ち方や食事マナーについて、紹介を行った。

講師：あおもり食命人、日本料理かぐら 玉川幸広

メニュー：くり茶めし、青森県産桜姫鶏を使った具沢山すいとん、みそ漬け豆腐、さんまの有馬煮焼き



提供した料理

【第5回】11月24日(日) 10:00~12:30 参加者数：30名(高齢者13名、大人10名、子供7名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

十和田の野菜を使ったビビンバ井の調理指導を行った他、自宅で簡単にできる手作りのインスタント味噌汁「みそ丸」を作る体験を行った。

講師：あおもり食命人、ハピたのかふえ 中村陵子氏

メニュー：野菜たっぷりビビンバ井~温泉卵添え~、大根の甘酢漬け、手作りインスタント味噌汁「みそ丸」、さつまいもとりんごのきんとん

【第6回】12月8日(日) 11:00~13:45 参加者数：30名(高齢者13名、大人10名、子供7名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

クリスマスカップケーキづくりを実施。参加者には、カップケーキの飾り付けを行ってもらったあと、クリスマスオリジナルプレート(かにピラフ、えびグラタンなど)を食べてもらい、少し早めの

クリスマス気分を味わってもらった。

講師：あおもり食命人、十和田倶楽部 木原幸子氏

メニュー：かにピラフ、えびグラタン、チキン香草パン粉焼きトマトソース、パンプキンスープ、サラダ、クリスマスカップケーキ

【第7回】令和2年1月26日(日) 10:30~13:00 参加者数：31名(高齢者7名、大人10名、子供14名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

十和田湖ひめますを使った恵方巻の作り方を指導した。

講師：あおもり食命人、ガーデンキッチン垂穂 小野美保

メニュー：十和田湖ひめます恵方巻、十和田産野菜たっぷり米粉ごぼううどん、お新香、黒豆クリームチーズパンプキンケーキ

②ミニ食育講座「栄養士による健康講座」

栄養士の柴山氏から、青森県の平均寿命などの現状やいつまでも元気に過ごすための食事方法について指導を行ってもらった。

講師：三沢市学校給食センター 栄養士 柴山裕子氏



栄養士による健康講座

《みんなの食堂 in 東北町》

【第1回】令和元年8月18日(日) 11:00~14:00 参加者数：22名(高齢者5名、大人6名、子供11名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

東北町の郷土料理「長いもすいとん」の作り方や地元の食材を使ったメニューの指導を行った。

講師：あおもり食命人、まなかのカフェ 江刺家りつ子氏

あおもり食命人、まなかのカフェ 中根久美子氏

あおもり食命人、まなかのカフェ 山田トシ子氏 他まなかのカフェスタッフ

メニュー：長いもすいとん、スティックおにぎり、ながいもジュース、ミニトマトのコンポート入り白玉ポンチ

【第2回】10月20日(日) 11:00~14:00 参加者数：36名(高齢者3名、大人12名、子供21名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

味噌汁や東北町の食材を使った五目おにぎりの作り方を指導。その後、スタッフが作ったおかずをバイキング形式でとってもらい、参加者全員で食事を行った。

講師：あおもり食命人、まなかのカフェ 江刺家りつ子氏

あおもり食命人、まなかのカフェ 中根久美子氏

あおもり食命人、まなかのカフェ 山田トシ子氏

他まなかのカフェスタッフ

メニュー：まっとけろ〜※の五目おにぎり、ジャガイモ入りしじみ汁、まなかのカフェ特製おかずバイキング

(※東北町産のごぼう、にんじんなどが入った「五目まぜご飯の素」。南部弁で「もっとちょうだい、おかわり」の意味をもつ「まっとけろー」が由来となった商品。)



食事風景

《みんなの食堂 in 八戸》

【第1回】令和2年1月19日(日) 10:00~13:00 参加者数：25名(大人12名、子供13名)

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

あおもり食命人から、八戸の食材を使って簡単にできる洋食の作りかたを指導し、食事を行った。

講師：あおもり食命人 八戸プラザホテル 須田忠幸氏

メニュー：バターライス、具沢山ミネストローネ、若鶏と小海老のフリカッセ、シーザーサラダ

【第2回】2月16日(日) 10:00～13:00 参加者数：11名（大人5名、子供6名）

①あおもり食命人による調理講座・食事提供

あおもり食命人から、八戸の食材を使って簡単にできる洋食の作りかたを指導し、食事を行った。

講師：あおもり食命人 八戸プラザホテル 須田忠幸氏

メニュー：雪の下にんじんのポタージュ、八戸前沖鯖のグリル、昔懐かしナポリタン、りんごのロールケーキ



調理講座の様子

(7)参加者からの意見、感想

- ・順序も流れもとても良かった。飲料に含まれる砂糖の量を角砂糖で展示していて、すごくわかりやすかった。(60代女性(十和田・第2回))
- ・みんなで協力してごはんをつくって食べるのは、すごく楽しかったです。また来たいです。(8才男子(十和田・第3回))
- ・普段、子どもとゆっくりごはんをつくる機会がないので、こういう機会があって良かったです。(30代女性(十和田・第4回))
- ・カップケーキづくりがとても楽しかったし、料理も美味しかった。(10才男子(十和田・第6回))
- ・初めての参加だったが、子どもと一緒に楽しくできました。プロの技も見れてすごく作りやすかったです。(40代女性(十和田・第7回))

4 まとめと今後の課題

- (1) 令和元年度に、みんなの食堂を開設した3地域は、子どもから高齢者まで多世代が交流して食事をする場があまりなかったようで、参加者からは新鮮で楽しかったという意見を多くいただいた。また、これからも継続して実施してほしいという意見を多くいただいており、地域住民に「みんなの食堂」が受け入れられたことは大きな成果であったと考える。
- (2) 開催時間については、いずれも土日祝日の昼に実施したところ、子どもから高齢者まで幅広い世代が参加する結果となり、大変好評であった。
- (3) 開催場所については、今回、公民館等の公共施設を利用したほか、あおもり食命人の店舗を利用するなど様々な形を試みた。公共施設は、施設によるが使用料がかかることがあり、継続的に活動していくには経費の面で厳しい。使用にあたっては、市町村などから一定の理解を得て、使用料を無料または減額してもらうなどの処置が必要であると感じる。また、あおもり食命人等の店舗については、活動を通じて、店を知ってもらえるというメリットがある一方で、衛生面を配慮し、調理場に一般の参加者や店以外のスタッフを入れたくないという店舗もあることから、今後検討が必要であると感じる。
- (4) 十和田地域では、近隣の町内会や学校にチラシを配布して、開催の周知を行ったが、当初は活動があまり知られていないこともあり参加者を集めるのに苦労した。ただ、回数を重ねていくうちに、口コミで参加者が増え、リピーターが増えていったことから、地道に活動を続けていくことが大切であると感じている。
- (5) スタッフの人数や会場の関係から、今の運営形態では、1回あたり20～30人規模での実施が限界であると感じる。もっと多くの地域住民に利用してもらうためには、ボランティアスタッフを増やしたり、実施回数を増やすなどの工夫が必要であり、今後の課題として検討していきたい。
- (6) 令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、公共施設での飲食を伴う行事の開催が不可とされたため、開催できなかった。みんなの食堂の目的である、多世代が集まり食事をして交流することが、コロナ禍においていかに難しいかを痛感したが、逆に人との交流が途絶えがちな今こそ「共食」が必要であり、制約のある中での「みんなの食堂」の開催方法を模索する必要がある。