

～味の素(株)が料理を通じてウェルビーイングに向き合うプロジェクト発足、

活動第1弾として慶應大学との共同研究実施～

自炊料理家の山口祐加氏を講師に、野菜を切る・茹でる・肉を焼くなどの基本調理を徹底習得

「レシピのない料理ワークショップ」で生活全般の満足度が15%アップ!

研究結果を受けて2023年8月29日(火)に「レシピのない料理教室」オンライン開催決定!

味の素株式会社(社長:藤江 太郎 本社:東京都中央区、以下味の素社)は、日本や世界にむけて、みなさまの食卓を支える商品やサービスをお届けしながら、“Eat Well, Live Well.”をスローガンに、よりよく食べて、よりよく生きる社会への貢献を目指しています。

この度当社では、料理を通じてウェルビーイングに向き合うプロジェクトを立ち上げ、取り組み第1弾として、調理技術の習得が、ウェルビーイングにつながる自己形成の一助になりうるかを検証するために、慶應義塾大学(塾長:伊藤 公平 所在地:東京都港区、以下慶應大学)との共同研究を実施しました。本研究では、自炊料理家の山口祐加氏を講師に迎え、2022年11月～2023年3月の約5ヶ月間、慶應大学に通う学生14名を対象に、レシピに縛られない調理技術を習得する料理教室を実施。その後、ワークショップ参加前後での料理との向き合い方や自信の変化、ウェルビーイング指標に対する影響などについてアンケート調査を行いました。



慶應義塾大学の学生14名が参加した、ウェルビーイングと料理についての共同研究

◆共同研究実施の背景

今回、料理への心理的抵抗感を減らし、調理への自信を獲得することが、栄養面・経済面のメリットだけでなく、ウェルビーイングにつながる自己形成の一助になるという仮説を基に、共同研究を実施する運びとなりました。実施に当たっては、味の素社と自炊料理家の山口祐加氏が共同で考案した「レシピのない料理ワークショップ」を、料理初心者の学生14人を対象に開催。自身の味や食感の好みを明確に把握し、レシピの概念にとらわれずに料理する“レシピのない調理の学習方法”が、いかに主体的な食事作りに役立つかを検証しました。

レシピベースの学習とレシピのない学習の違いについて

従来、料理の学習法として用いられるレシピベースの学習は再現性が高く、同じ料理を同じ完成度で作ることや、定番料理が多く習得することができるというメリットがあるものの、初心者の場合、そのレシピに頼り切りになり、創意工夫力や、軌道修正力が育ちにくくなる側面があります。一方、レシピを見ずにトライアンドエラーを繰り返し習得する“レシピのない学習”では、特定の料理の再現性やレシピの習得数は多くないものの、基本的な調理技術と応用力が身につきます。

今回のワークショップでは、その時の体調や気分にあった料理を創意工夫しながら作れるようになることがウェルビーイングに寄与すると考え、“レシピのない学習”を採用しました。

レシピベースの学習

レシピのない学習

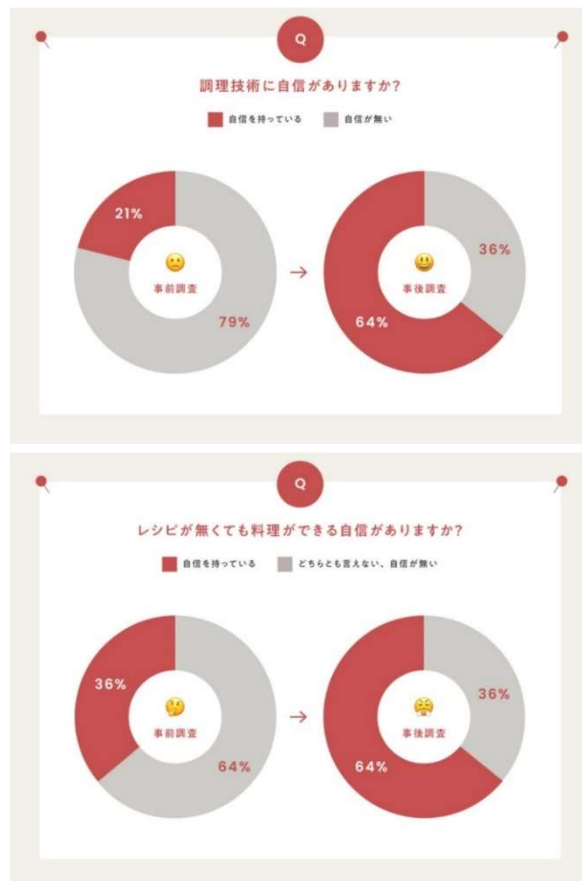
作ったレシピの再現性が身に付く 調味料の計り方、食材の扱い方、魚の捌き方などを学ぶ	調理基礎力	抽象度の高い食材知識や調理方法を理解しているため 初めて作る料理でも失敗しにくい基礎力が身に付く 食材の扱い方、保存方法、調味料そのものの味などを学ぶ
レシピどおりに作れば失敗しづらいので 軌道修正力は身に付きにくい	軌道修正力	トライアンドエラーを繰り返して身に付く
レシピの食材や調味料を変えてしまうと おいしくできかわからないので 創意工夫する力は育ちにくい	創意工夫	食材や味付けに選択肢が与えられているので 自分の好みで料理ができ、創意工夫する力が育ちやすい
一汁二菜など栄養バランスの考えられた 献立を毎回再現するのはハードルが高い	精神的ハードル	少ない食材と調味料を使い、品数はその日の気分で 決めて作れば良いのでハードルが低い
レシピに沿って作れば失敗が少ない 定番の家庭料理が数多く学べる 一度に教えられる人数が多い	メリット	レシピを決めて材料を揃えなくても 家にある食材や調味料を使って作ることができる 食材そのものをシンプルな味付けで味わえる

「レシピのない料理ワークショップ」によって、ウェルビーイングに対してポジティブな影響が

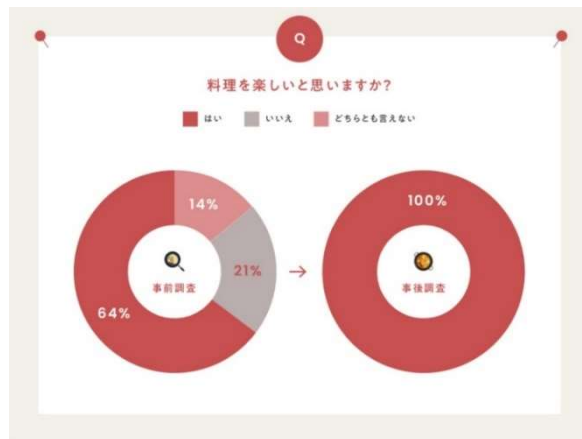
◆調査結果

・参加者の調理に対する技術の向上、心理的ハードルの低下が見られ、**レシピを見ないで調理できるようになった学生が36%から64%**

「レシピのない料理ワークショップ」参加前後で、調理技術に対して自信が持てるようになった学生は、21%から64%に増加、合わせて、レシピが無くても料理ができる自信も36%から、64%へと大幅な増加を見せました。さらには、調理の自信だけでなく、レシピを必要としない応用力の向上にまでつながることが明らかになりました。参加者からは、「自分好みの味にカスタマイズできる自由を手に入れることができた。また、材料一つ一つの特徴を知ることによってレシピの見え方も変わり、応用が効くようになった。」などの自身の食生活への変化に関する声が上がりました。

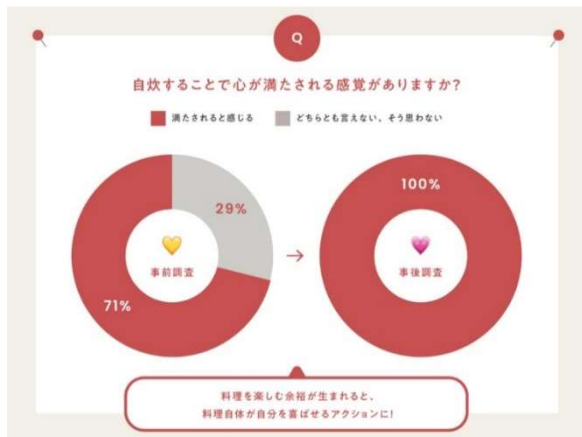


また、料理を楽しいと思う学生は 64%から 100%の結果になりました。心理的にも料理に対するハードルが低下し、結果的に自炊に取り組みやすいモチベーションへの変化が見られ、参加者からは、「今まで料理は「できるようにっておかないと困るもの」とか、「将来は毎日やるもの」とか、義務のような意識が強かったけれど、本ワークショップを通して、料理は楽しいものだ！という意識に変わった」などの声が上がりました。



・自炊することで心が満たされると感じる人が **100%**に

自炊することにより、14人中14人全員が心が満たされるようになったと回答しました。調理技術を習得したことで、料理を楽しむ余裕や、自分好みの料理に対する満足度が増加したことから、向上したと考察されます。参加者からは「今までは、食べられればなんでもいいや、という感じで料理をしていた。でも、今は、料理は、毎日の忙しさの中でもほっと一息つける時間となり、心に安らぎを与えてくれるものになっていると感じる。」との声上がり、心の満足度に直結していることが伺えます。



・食生活の満足度が参加者平均 **33%**増加し、生活全般の満足度も **15%**増加

本ワークショップを通じて食生活に対する満足度は平均 33%、生活全般の満足度は 15%増加しました。参加した学生の一人は、「生活に余裕があるときは、自分で簡単に食事を作って用意する、という選択肢を取れるようになった。実家にいる母や弟に電話をしながら料理するので、家族と会話する時間も増えたように思う。自分で自分の体をいたわる方法や時間を意識的に作れるようになったので、前よりも点数が上がったと思う。」と自身の変化を振り返りました。また別の学生は、「食生活に関しては研究会活動などで外食が多いものの、『自炊をする』という選択肢が自分の中に内在化された感じがして、たまに自炊をするようになり、そうすると満足感を得られるようになった。」と自炊に対する心理的な変化を実感したことを明らかにしました。

「レシピのない料理ワークショップ」を通じて、自分の体調や味覚に合った味付けや方法で作って良いことを理解し、主体性を持って料理をするように促すことで、ウェルビーイングの向上につながったと言えるかと考察しています。



参考：参加者事後コメント

- ・今までは、食べられればなんでもいいや、という感じで料理をしていた。でも、今は、料理は毎日の忙しさの中でもほっと一息つける時間となり、心に安らぎを与えてくれるものになっていると感じる。
- ・料理をすることは、自己肯定感が上がる、今日を意味のあるものにした、という感情を抱ける行為だと思うようになった。
- ・1日の満足度が低いと感じる日には、スーパーに出かけて料理をすると、満足して夜を迎えることができる。
- ・日々、自炊ができていくかどうかは、自分のケアができていく、できていないを測るひとつの指標になった。

※その他詳細なデータは下記より御覧ください。

https://park.ajinomoto.co.jp/special/wellbeing/research/article_1/

調査概要

◆共同研究概要

- ・名称：ウェルビーイングと料理についての共同研究
- ・対象：慶應義塾大学 大学生 13名・大学院生 1名（調査研究時点）
- ・期間：2022年11月～2023年3月
- ・実施概要：
 - ①合計8回の料理ワークショップを実施
 - ・第1回 野菜を切る、茹でる：野菜の茹で時間を変えたり、切って生で食べたりと自分好みの味を考える
 - ・第2回 鶏肉と豚肉を焼く：下味の有無などの違いを作り、体感する
 - ・第3回 サラダを作る：食感や味付け方法が違う2種類のサラダを作り、違いを体感する
 - ・第4回 魚を煮る、焼く、ホイルで焼く：3種類(煮る・焼き・ホイル焼き)で魚を調理し、違いを体感する
 - ・第5回 汁物を作る：ほんだしとかつお節のだしを比較して違いを体感する
 - ・第6回 炒めものを作る：炒める前の食材の下準備の違いを体感する
 - ・第7回 料理を科学する：味の素社の社員であり調理科学・食品化学のスペシャリストである川崎寛也氏により、
今まで料理してきた中で疑問に思ったことを科学の視点から解説
 - ・第8回 成果発表・料理実習：今まで学習したことを踏まえて自由に一人3品の料理を作る
 - ②ワークショップの開始時と終了時に、アンケート調査を実施
 - ・第1回(ワークショップ開始時)：2022年11月 実施
 - ・第2回(ワークショップ終了時)：2023年3月 実施

※本研究は、ウェルビーイングを測る代表的な指標である PERMA 理論を用いて行っています。PERMA 理論は、米・ペンシルベニア大学心理学部教授のマーティン・セリグマンらによって 2000 年前後に始まった「ポジティブ心理学」の分野で研究されてきました。セリグマン博士はウェルビーイングを測定する構成要素として、具体的に「PERMA」と略称される下記の5つの要素を提唱しています。

共同研究参加者コメント

自炊料理家・山口祐加氏

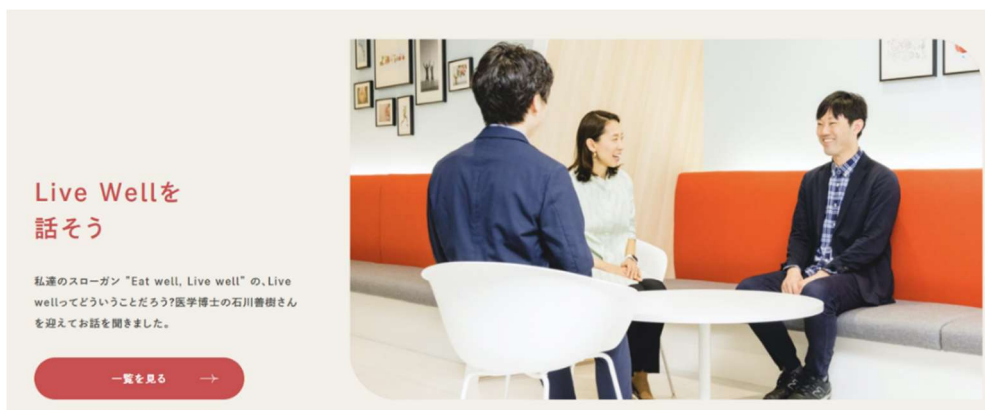
自炊というのは、自分がおいしいと思えるかどうかは何よりも大事だと思っています。自分軸で、うまく作れた、おいしかった、楽しかったを感じられる。その体験が積み重なっていくことが自分を大切にすることに繋がります。食事は自分だけでなく、誰かにも分け与えられる喜びです。自炊を通じて、お金では買えない幸せを育み、ウェルビーイングにつながっていく。その関係性を、今回の研究であらためて確認することができ、有意義な研究活動となりました。今回は4ヶ月という短い期間での研究でしたが、今後はさらに長期間での料理習得を通じて、参加者が楽しみながら料理を習慣化し、料理を通じて継続的にウェルビーイングを感じられるための効果的なプログラム構築に挑戦したいと思います。



本プロジェクトの特設サイトを「AJINOMOTO PARK」に公開

本プロジェクトの開始に合わせて、食を楽しむメディア「AJINOMOTO PARK」では、特設サイトを開設し、今回の調査結果のレポートを公開しました。後日参加した学生へのインタビューも掲載する予定です。当社では今後も、食を通じたウェルビーイングを実現するための情報を発信していきます。

特設サイト URL : <https://park.ajinomoto.co.jp/special/wellbeing/>



2023年8月29日(火)

料理を通じてウェルビーイングに向き合う「レシピのない料理教室」をオンライン開催!

今回の研究結果を受け、本プロジェクトの活動第2弾として、「AJINOMOTO PARK」公式ファンコミュニティ「味のもと〜く」主催の「レシピのない料理教室」を8月29日(火)にオンラインで開催します。自炊料理家の山口祐加さんを講師にお迎えし、料理初心者や、苦手意識を持っている方に向けて、レシピに縛られることなく、料理を楽しんでいただくために、山口さんと対話形式で一緒に料理をしながら進める参加型オンラインイベントです。野菜をいろんな形に切ってみたり、お肉の下準備や味付けの方法を変えてみると、調理によって、食材がおいしい料理に変化する過程を体験していただけます。



イベント概要

- ・タイトル：～料理でウェルビーイング～ レシピのない料理教室
- ・日時：2023年8月29日 19:30 -21:00
- ・配信：オンライン開催・ZOOM
- ・参加人数：40名
- ・講師：山口祐加さん（自炊料理家）
- ・主催：コミュニティサイト「味のもと〜ク」
- ・告知 WEB ページ：
https://community.park.ajinomoto.co.jp/view/event/6838?scid=pr_AJICFS_202308_wellbeing_event

「AJINOMOTO PARK」について

「いつも生活の中心にある“食”を通じて毎日を明るく、楽しく」をコンセプトとする「AJINOMOTO PARK」では、毎日のおいしいをつくるレシピを中心に、食べることの様々な楽しさを“もっと”お届けしていきたいと思っています。新たな発見をする楽しさや、毎日の生活に生かせる楽しさ、新しい体験をする楽しさなど、たくさんの「こんな楽しさあったんだ！」が感じられるように、みなさまの声を聞きながら、様々な食の体験を追求していきます。

「AJINOMOTO PARK」たべる楽しさを、もっと。

<https://park.ajinomoto.co.jp/>