

第11・12回 学生応援フードパントリー調布 実施報告

日 時

2024年10月26日(土)
2025年 2月 8日(土)

場 所

電気通信大学
アフラックホール UEC(講堂)
第1体育館ピロティ



主 催: 調布健康支援プロジェクト実行委員会
後 援: 電気通信大学
協 力: 昭和女子大学黒谷研究室、調布市子ども食堂ネットワーク
語ろうアースカフェ、調布市社会福祉協議会

1. はじめに

学生応援フードパントリー調布は、おかげさまで第11回目、第12回目の開催を無事に終わることができました。回を重ねるごとに活動が地域に定着し、安定した運営ができるようになりました。また、継続的にご利用いただく学生の皆様からは「学業に集中できるようになった」「食費の心配が減った」という声もいただき、この活動の意義を改めて感じております。このような成果は、物資を提供してくださる地域の皆様、運営をサポートしてくださるボランティアの方々のおかげです。これからも学生の皆様の学びと生活を支える活動として発展させていく所存です。皆様の変わらぬご支援とご協力を心よりお願い申し上げます。

2. 主催

調布健康支援プロジェクト実行委員会

3. 後援・協力

後援：電気通信大学

協力：昭和女子大学黒谷研究室、調布市子ども食堂ネットワーク
語ろうアースカフェ、調布市社会福祉協議会

4. 開催日時

第11回：2024年10月26日(土)13:00-17:00

第12回：2025年2月8日(土)13:00-17:00

5. 場所

電気通信大学 第1体育館ピロティ（第11回）

アブラックホール UEC 講堂ロビー（第12回）

6. 対象条件と募集人数

次の①または②に該当する学生 70名(第11回)、70名(第12回)

- ① 調布市に所在する大学または専門学校の学生
- ② 調布市在住で調布市以外に所在する大学または専門学校の学生

7. 参加者数

第11回 70名(5校)

第12回 70名(6校)

8. 参加者募集および寄付の呼びかけ

地域関連各所(地区協議会、自治会、教育機関など)へ声かけ
X(旧 Twitter)、Facebook、インスタグラムなどのソーシャルメディアの活用

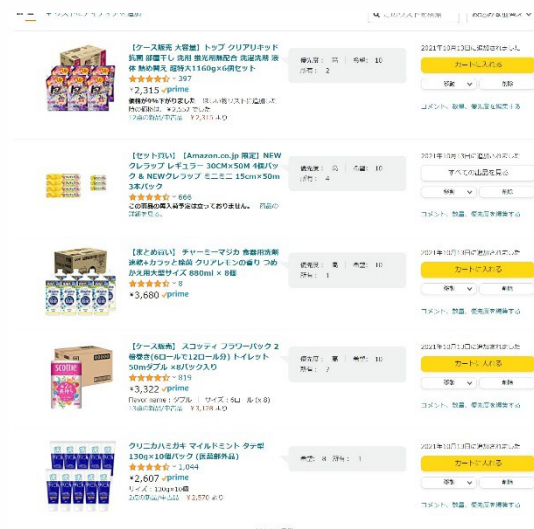
学生応援フードパントリー調布の Twitter、インスタグラムより



インスタグラム



X(旧 Twitter)



アマゾン欲しいもののリストの活用

9. 配布食品のコンセプト

食品キットは、「栄養バランス」「食べやすさ」「学生の嗜好」をコンセプトに、昭和女子大学食健康科学部黒谷研究室の監修のもと、これまでの参加者からのニーズの高かった野菜や果物を中心とした食品セットを配布しました。

また、配布した食品を使ったレシピが書かれたパンフレットや野菜の活用についてのリーフレットも同時に渡し、Instagramにも掲載しました。

コンポタグラタン

作り方

- ①マカロニを茹でる
- ②みじん切りした玉ねぎと塩少々をレンジ対応のマグカップに入れてラップをふんわりかけレンジ1分
- ③水(もしくは牛乳)を玉ねぎがたっぷり浸る程度入れレンジ30秒
- ④コンソープの素を入れよく混ぜる(お好みで水を追加OK)
- ⑤茹でたマカロニを入れて軽く混ぜラップをせずにレンジ2分 ※1分ごとに取り出して混ぜる
- ⑥とろけるスライスチーズを乗せレンジ30秒(お好みでツナ)

材料

マカロニ 1つかみ
玉ねぎ 6分の1
塩 少々
コンソープの素
とろけるスライスチーズ
(牛乳、ツナ)



カレーうどん

作り方

- ①うどんを袋の指示通り茹でるもしくはレンジで加熱
- ②レトルトカレーを袋の指示通り調理する
- ③1と2を器に入れて混ぜる
(お湯もしくはめんつゆをお好みで加えるとスープカレー風に)
(お好みでチーズを加えてチーズカレーうどんに)

材料

うどん
レトルトカレー
(チーズ)



ツナお好み焼き

作り方

- ①キャベツ半玉を千切りする
- ②ボウルの中で卵を混ぜ、水を加える
- ③油を切ったツナ缶を2に入れよく混ぜる
- ④小麦粉を3に入れよく混ぜる
- ⑤フライパンに油をしいて中火で蓋をして焼く
- ⑥焼き色がついたらひっくり返す、水を入れて蓋をして蒸し焼きにする
- ⑦焼き色がついたら器に盛りソースとマヨネーズをかける

材料(2枚分)

キャベツ半玉
ツナ缶 1缶
卵 2個
水 120ml
小麦粉 110g
ソース
マヨネーズ



麻婆豆腐

お手軽度 ★☆☆☆☆

材料(3人分 [1回分])

- ・麻婆豆腐のもと 1回分
- ・絹豆腐 1丁
- ・水(トロミ液用) 大さじ2
- ・水(炒める用) 180mL

+αしたい方へ

- ・ネギ や キャベツ
を油で炒めて3.に追加



作り方

- 1.豆腐を1.5cm角に切る
- 2.とろみ粉を水で溶かす
- 3.フライパンに、
・麻婆豆腐のもと
・水(180mL)
・豆腐
を入れ、火にかけて軽く
混ぜて、ひと煮立ちさせる
- 4.火を止めて、トロミ液を
かき混ぜてから少しずつ
まわし入れ、混ぜる
- 5.再度火をつけ中火で
全体を混ぜながら煮込む
～盛り付けて完成～

リメイク

卵とチーズのふわとろ丼



ポトフ

お手軽度 ★☆☆☆☆

材料(2人分)

- ・にんじん 1/2本
- ・じゃがいも 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ウインナー 2本
- ・コンソメ 2粒
- ・塩 少々
- ・水 600mL



作り方

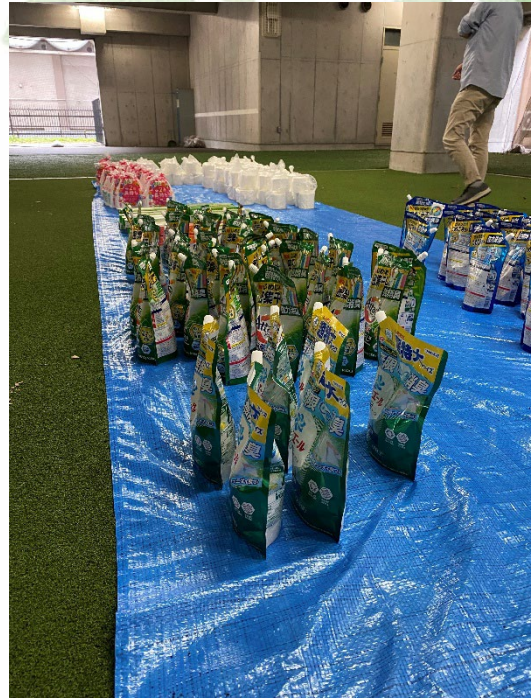
- 1.玉ねぎ、にんじん、
じゃがいもの皮をむく
(じゃがいもは芽を取る)
- 2.玉ねぎ :5mmカット
にんじん :乱切り
じゃがいも :4等分カット
ウインナー :斜め半分カット
- 3.鍋の水を中火で沸騰
させたら2.とコンソメを入れ
15分ほど煮る
- 4.じゃがいもとにんじんが
柔らかくなったなら、塩を入れて
混ぜ、火からおろす
～盛り付けて完成～

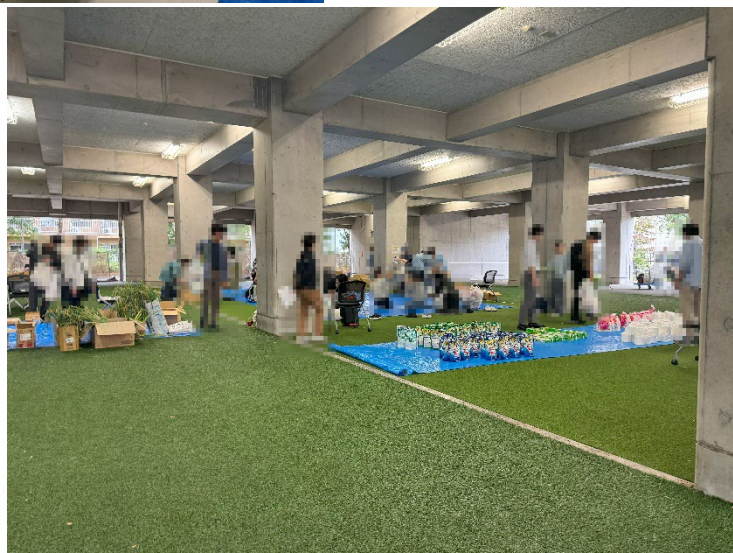
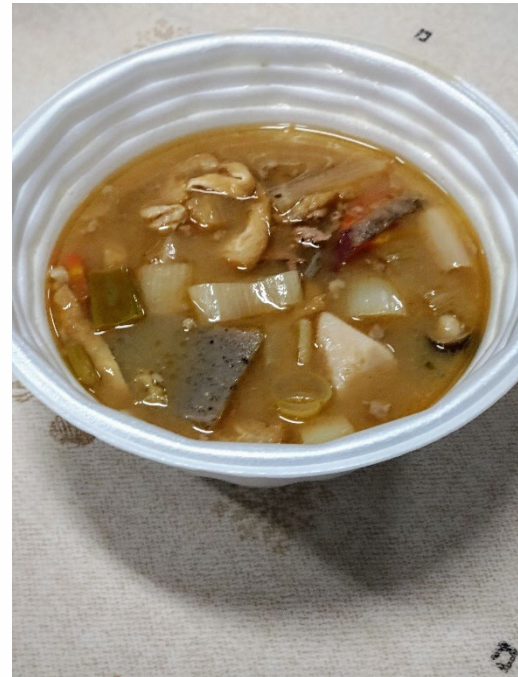
リメイク

ルーを入れてカレーにも!

提供したレシピの例

10.当日の様子（第11回・第12回）

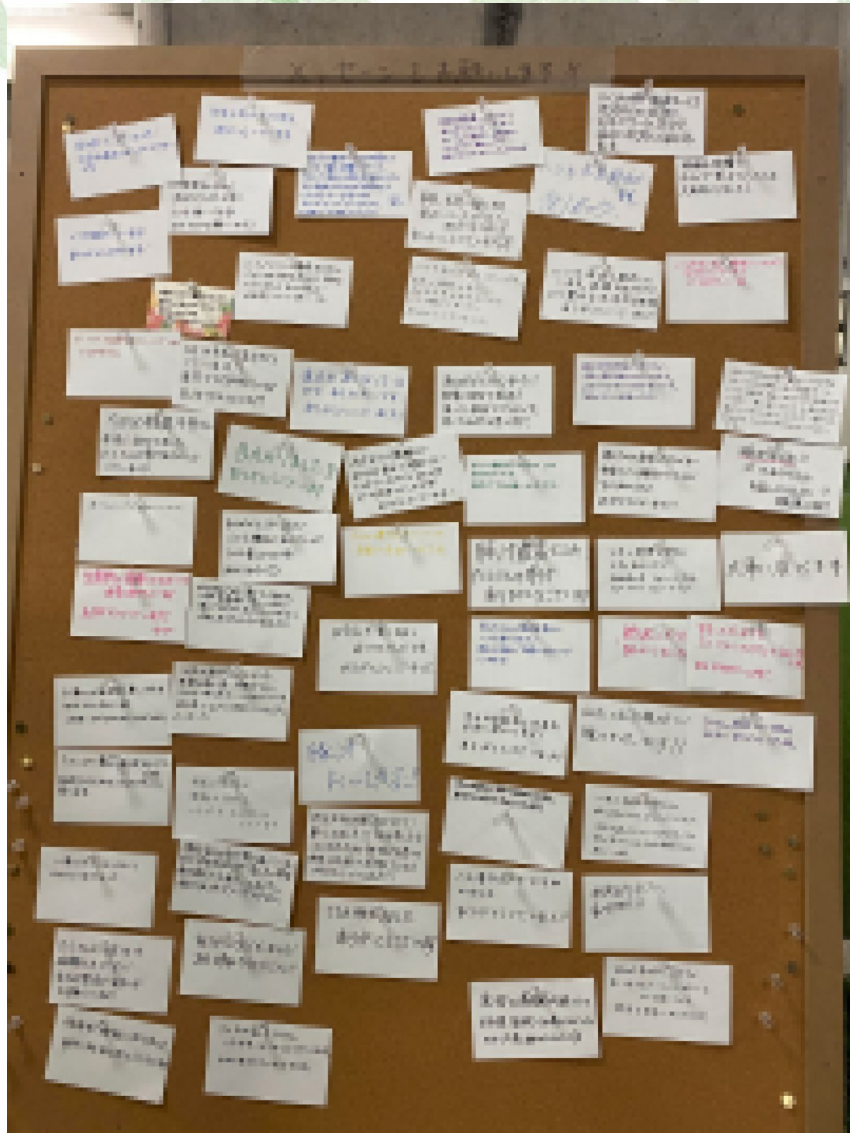








11. 参加者からのお礼の言葉



- ・ お話しできて楽しかったです。豚汁があたたかくとてもおいしかったです。ありがとうございました。
- ・ たくさんの食料ありがたいです。地域の人々に支えられて生活できていると感じて、温かい気持ちで満たされました。
- ・ 物価高の影響で米などが買いづらかったため大変助かりました！
- ・ いつも学生のために開催していただきありがとうございます。とても助かっています。
- ・ 過去何度も参加していますが、本当に家計の助けになっています。

みなさんとお話できるのも楽しいです。今後もよろしくお願いします！

- ・ 豚汁とても美味しかったです！野菜やパン、日用品やレトルトなどすごく助かりました。ありがとうございました！
- ・ 暖まりました！次はみなさんに恩返しできるよう頑張ります！！
- ・ おいしい食材やレシピなどとてもありがたいです。話もしてくださり楽しかったです。
- ・ 大事にたべます
- ・ 豚汁最高でした。たくさんの寄付ありがとうございます。
- ・ 餓死しそうだったので助かりました！
- ・ みなさんの親切さが暖かかったです!!
- ・ この度は食料品から日用品まで様々なものをいただきありがとうございました。今回ご支援いただいたことを忘れずに、いずれ自分が周りの人を支え、社会に貢献できるよう励んでいきます。
- ・ 食品が高くなっているのも、ありがたかったです。ありがとうございました!!
- ・ たくさんいただけて有難かったです!!また機会があればお願いします！
- ・ 一人暮らしで経済的に厳しい状況なのでかなり助かります。ご支援いただきありがとうございます!!
- ・ 定期的に開催していただけていて非常に助かっています。ありがとうございます!!
- ・ いつも学生のためにありがとうございます!!とても嬉しいです。またよろしくお願いします!!
- ・ 今月の残高千円でした。本当に助かりました。たくさんの寄付をありがとうございました。
- ・ 助かりました。生きていけます。

- ・ 色々な方と話せて楽しかったです。
- ・ 普段は買わない物も頂けて嬉しかったです。ありがとうございました。
- ・ 今まで大変お世話になりました!! ありがとう！
- ・ 食材全般が値上げしていて毎月お金のやりくりに困っていました。本当に助かりました。教えていただいたレシピ作ってみます。ありがとうございました。
- ・ 野菜が今高いので本当に助かります！
- ・ ご支援いただきありがとうございました。将来社会に貢献できるよう努力したいと思います。
- ・ 以前のアンケートでほしいと書いた気がするものが新しく頂けるようになっていて、声を取り入れていただけたのかなと思いました、ありがとうございます！
- ・ 大感謝
- ・ たくさんの愛がこもった食品や日用品などありがとうございました！ 調布って良い街だと改めて思いました！
- ・ 助かりました。和やかな空気で行きました。
- ・ 食費にとっても負担を感じていたので大変助かりました。ありがとうございました。
- ・ スタッフの方と話せて楽しかったです。たくさんの食材も助かります。ありがとうございました。
- ・ ご支援いただきありがとうございます。愛しています。
- ・ 来て良かったです！ありがとうございました！
- ・ ご支援いただきありがとうございます。物価高でいろいろな物を我慢することも多いので本当に助かっております。社会人になったら恩返しできるよう頑張ります！

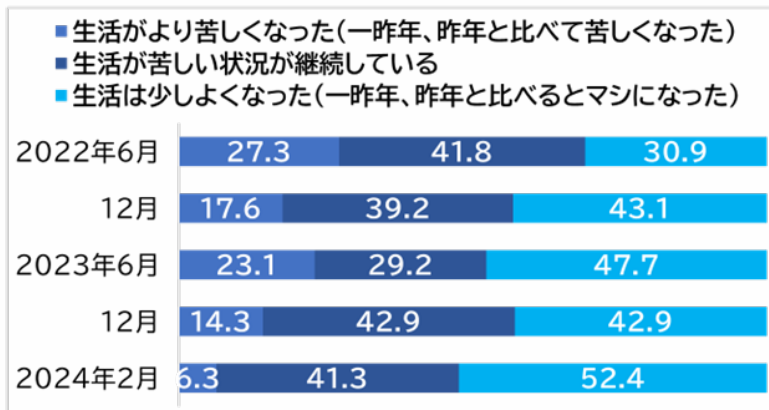
12. 参加者の暮らしぶりや孤独感に関する変化

対象期間：2022年6月から2024年2月

調査方法：学生応援フードパントリー調布の利用者延べ297人を対象に、インターネットを用いた質問紙調査を実施し、孤独感の程度、暮らしぶり、食生活状況について把握した。

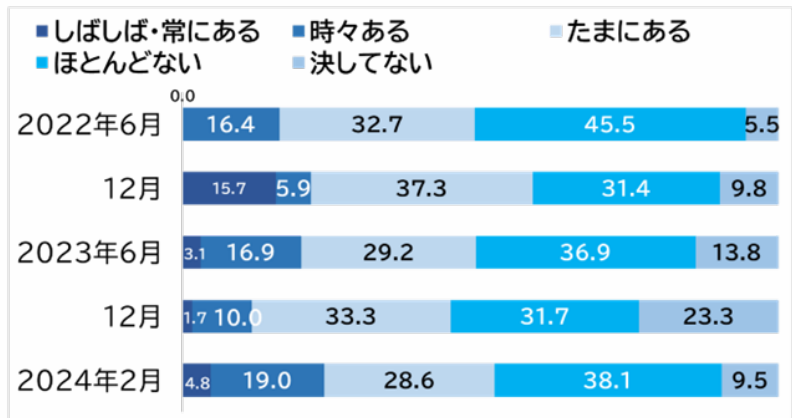
暮らしぶりの変化

- 2023年末まで、利用者の過半数が、生活の苦しい状況が継続していると回答していた。2024年より、暮らしぶりの若干の改善傾向が示唆される。
- しかし、依然として生活が苦しく、フードパントリーなどの食支援を必要とする学生が存在する実態がある。

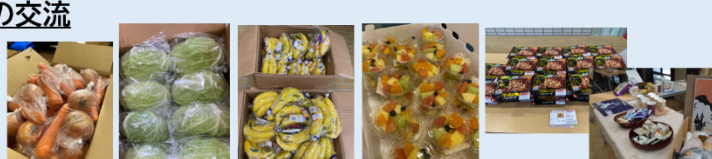


孤独感の変化

- 孤独感が「しばしば・常に」「時々」「たまに」ある者の割合の範囲は、45.0-58.8%であった。
- 孤独感を感じる者の割合は増減を繰り返しており、フードパントリーにおける孤独感軽減につながる交流の必要性が示唆される。



フードパントリー実施内容

開催時期	内容	意思決定の根拠にした意見や状況
2022年6月	食品(米・野菜・果物・グラノーラ・パン・惣菜など)・レシピ・食情報リーフレット・日用品配布 	- 野菜、果物が欲しい - 朝食欠食者が多い
12月	食品(ローストビーフ・米・野菜・果物・パンなど)・レシピ・食情報リーフレット・日用品配布、クイズブース 	- 牛肉が食べたい - 野菜、果物が欲しい
2023年2月	食品(米・レトルト食品・野菜、果物、バレンタインチョコなど)・日用品配布 	- 日持ちする食品が欲しい - 野菜、果物が欲しい
6月	食品(米・野菜・果物・パン・調味料など)・レシピ・食情報リーフレット・日用品配布、オープンチャットによる利用者同士の交流 	- 野菜、果物が欲しい - 料理のレパートリーが少ない - 孤独感を感じている者の増加
12月	食品(米・野菜・果物・パン・惣菜など)・レシピ・食情報リーフレット・日用品配布、カフェスペースでの運営者と利用者同士の交流 	- 野菜、果物が欲しい - 運営者の温かさに元気をもらった
2024年2月	食品(米・野菜・果物・ローストビーフ・パン・惣菜など)・レシピ・日用品配布、カフェスペースでの運営者と利用者同士の交流の拡大 	- 野菜、果物が欲しい - ローストビーフが食べたい - 運営者の優しい心遣いが有難い

第32回日本健康教育学会年次学術大会(2024年7月7日)にて黒谷らが発表した内容から抜粋しました。2024年度以降の調査結果も今後報告していく予定です。

13. 寄付者一覧および助成金

東京慈恵会医科大学 JANP センター

木村屋總本店

フードバンク調布

肉のタナベ

語ろうアースカフェ

Fine ファーム

株式会社いとたま

早大校友会調布稲門会有志

個人の皆様 など

(敬称略)

調布市生活困窮者自立支援団体活動補助金

ご支援いただきありがとうございました！



14. おわりに

コロナ禍から始まった活動も今回で11回目・12回目を迎え、地域に根差した支援活動として定着してまいりました。当初の緊急支援の性格から、現在は学生生活を総合的に支える場へと変化しています。第10回に引き続き、食料品などの支援物資の提供だけでなく、交流スペースを設けたことで、学生同士や地域の方々との対話が生まれました。「ひとりではない」と感じていただける場を少しでも提供できたことは、私たちにとっても大きな喜びです。食の支援を通じて、精神的な安心感も届けることができた実感しております。次回以降も、変化する学生のニーズに柔軟に対応しながら、単なる物資の配布にとどまらない、心のつながりを大切に活動が続けてまいります。学生の皆様が学業に専念できる環境づくりのために、皆様からの温かいご支援を今後ともよろしくお願い申し上げます。

