

トモシヨクProjectアクション1

①トモシヨク宣言（個人・法人・団体・自治体）

②トモシヨク企業同盟の立ち上げ・運営
（トモシヨク・ランチ会／トモシヨク分科会）

③トモシヨクの日（毎月第1水曜日）の実施
（企業内外で個別に企画・実施／ランチ会・持ち寄り会・料理会）

④トモシヨクプログラム（法人向け）
（セミナー／講演／ワークショップ／料理講座）

⑤トモシヨク9カ条（トモシヨ9）、トモシヨク✓（チェック）の普及

トモシヨクProjectアクション2

⑥ トモシヨクコミュニティの運営（Facebook）

⑦ トモシヨク宣言者による、トモシヨク旗と一緒に、トモシヨクSNS投稿（#トモシヨク）

⑧ トモシヨクイベントの企画運営（一般向け）
（料理イベント／講座）

⑨ トモシヨクProjectHP／Facebookによる情報発信・コンテンツ提供

⑩ トモシヨク実態調査／研究／発表／
トモシヨク応援商品サービス認定・紹介

トモシヨク 9 カ条（トモシヨ 9）

トモシヨク 9 カ条を意識、実行することで、
働く人が心と体のバランスを保ちながら健康を維持し、
充実した自分らしい仕事と家庭の両立を目指します。

- 1・【時間】 日常仕事を効率的に終わらせ、家族で食卓を囲む時間を大切にすること
- 2・【料理】 料理を自分のため、家族のために作ること。また料理の楽しさに気付くこと
- 3・【シェア】 料理シェア（家事分担）しながらも、臨機応変にやれる人が「判断」しトモシヨクすること
- 4・【感謝】 料理を作ってくれた人、食べてくれた人に感謝すること
- 5・【健康】 トモシヨクすることが、食生活習慣の改善につながり健康につながることを理解すること
- 6・【笑顔】 トモシヨク中は、食事と会話を楽しみながら笑顔で食卓を囲むこと
- 7・【協力】 トモシヨクができる人を増やすために、自分ができることを協力すること
- 8・【子育】 子どもと食を作り、食事時間を過ごすことが、子どもの心や体を育つことを知ること
- 9・【有限】 家族や友人と食事をする機会を大切にし、機会は有限であることを理解すること



トモシヨク推進重点ポイント



働きながら、
家族がトモに食事ができる
世の中を創るプロジェクト
Fathering Japan
NPO法人ファザーリング・ジャパン



①イメージを
変える

②ハードルを下
げる



④ロールモデル
を増やす

③働き方を
変える

トモシヨクを楽しむ、ハードルを下げる トモシヨクX



働きながら、
家族がトモに食事ができる
世の中を創るプロジェクト
Fathering Japan
NPO法人ファザーリング・ジャパン



× 外食
ソトモシヨク

× 遠隔
ネットモシヨク

× 猫
ペットモシヨク

× 冷食・中食・家
事代行
助っトモシヨク

× 友人
トモトモシヨク

× 家族
チームトモシヨク

× 計画
トモシヨクプラン

× ロールモデル
トモシヨク歴

× 職場
トモ職卓

2019年9月18日

三重大学 トモシヨク宣言&トモシヨクワークショップ実施



2019年9月18日

三重大大学 トモシヨク宣言&トモシヨクワークショップ実施



2019年10月10日

日本生命<みらい応援団>トモシヨクProject・トモシヨク宣言
講演／料理実演／ワークショップ／トモシヨク宣言／家庭で料理実践
までを実施



2-2-1 デジタル／オンライン推進 オンライン料理教室



Vol.16無料トライアル
失敗しない、赤ワインで煮込むハヤシライス

献立お任せ、質問即回答
家族で「いただきます」

パパの料理塾
オンライン
Papa's Cooking School

2020年9月12日（土）
16：30-18：00完成
@ZOOM 自宅キッチン
失敗しないハヤシライスの
作り方学んで乾杯講座
パパ料理研究家
ビストロパパ滝村雅晴

Produced by *Bistro Papa* & 日本パパ料理協会 & トモシヨクProject

* 毎週主に土曜日に開催中



■オンライン料理教室概要

- ・ZOOMを活用したオンライン料理教室
- ・SNSチャット（メッセージ／Slack）を活用した料理教室前後含めたサポート
- ・講師正面カメラ／手元カメラ等2カメ以上切り替えしてのオンライン配信
- ・わからないことはその場で質問
- ・事前に買い物リストを提供
- ・買い物／献立サポート
- ・参加者は自宅キッチンで料理
- ・子供参加OK
- ・全国どこからでも参加OK
- ・できたごはんは、そのまま家族でトモシヨク（共食）
- ・当日の様子はYouTubeライブで配信。オンタイムで参加できない方は、動画受講で料理を作る。

* 北は北海道、南は九州まで全国から参加

2-2-1 デジタル／オンライン推進 オンライン料理教室



* 正面からのカメラで説明。講師画面を大きくしてわかりやすく。



西伊豆町×ババさかな大使コラボ企画 カツオがツナぐオンライン料理教室
— 10月10日 —

* 調理中は、手元カメラに切り替えて一画面表示してわかりやすく

■リアルにはないオンライン開催メリット

- ・コロナ対策として3密を防げる
- ・全国どこからでも参加可能
- ・作った料理が家族で食べられる
- ・家族の人数に合わせた量を作れる
- ・家にある食材や調味料で作る(必ずしも、講師が作る料理レシピと同じでなくていい)
- ・家族で参加できる(すきな箇所／時間だけ)
- ・食べる時間は、家族に合わせられる。
- ・他の参加者の目を気にしなくてもいい

■参加者の声

- ・気軽に参加できる
- ・毎週の献立を考えなくていい
- ・レパートリーが増えた
- ・家族が喜ぶ
- ・わからないことがその場で聞けた
- ・コロナ禍でもつながりがもてた
- ・子供が料理するようになった

2-2-1 デジタル／オンライン推進 オンライン料理教室

■今後の展開(コロナ禍における食イベントの安心安全開催の事例としても)

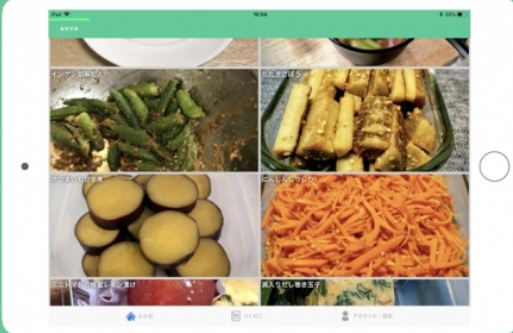
- ・オンライン受講者を増やす活動
- ・オンライン料理教室を運営できる講師の育成
- ・企業・地方自治体・団体等と連携してオンライン料理教室を開催
 - * 自治体等でオンライン料理教室開催へ(千葉県／横須賀市等)
- ・オンライン料理教室を活用した食育推進方法の食育関連従事者向け研修
 - * 大分県(11月19日)での食育(共食)」の見直しやオンライン料理教室など「新たな生活様式」のなかでの食育の推進方法についての講演



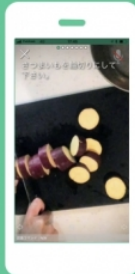
- * 静岡県西伊豆町とのカツオ節、しおかつおを紹介し料理する食育イベントをオンライン料理教室で開催(西伊豆町×産経新聞社×ビストロパパ社運営)

音声ナビで料理が学べるスマホアプリ「FamCook」共同開発

FamCook

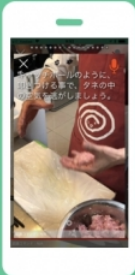



FamCook




次！

FamCook




ポイント！

ハンバーグは叩きつけて
空気を逃がしましょう

FamCook

クイズ

クイズに答えて食のスキルをアップ
しましょう！

特集

特集記事が11件あります。

FamCook
Start together!

FamCookの使い方
家族とFamCookを使いこなそう！

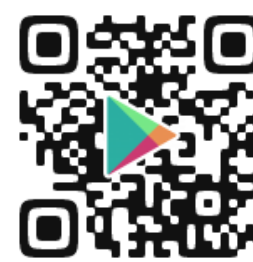
特集 新着 献立 買い物リスト ブックマーク
入力 音声検索 クイズ つくれこ

ホーム マイページ



FamCook

Start together!





滝村雅晴(たきむらまさはる)
パパ料理研究家
株式会社ビストロパパ 代表取締役

料理を通して、男性の家事参画、働き方改革を推進する、日本で唯一のパパ料理研究家。家族の食育・共食と健康作り、ワークライフバランスなど提案。「ビストロパパ～パパ料理のススメ～」(<http://www.bistropapa.jp/blog/>)は、14年間以上毎日連続更新中。

株式会社Fam-Time Co-Founder CMO。パパの料理塾 主宰。大正大学 客員教授。農林水産省 食育推進会議 専門委員。日本パパ料理協会 会長飯士。パパさかな大使代表。広報PRブランディングコンサルタント。NPO法人ファザーリング・ジャパン トモショクPJリーダー。NPO法人グリーンパパ・プロジェクト理事。