

報道関係者各位

## 「らくらく食卓を考える会」発足

食卓を“らく”にするアイデアをまとめた「らくらく食卓実現のヒント」を制作  
ABC Style と共同開発した作り置き時短レシピも考案

<https://www.braunhousehold.com/ja-jp/rakuraku-program>

ブラウン ハウスホールド（デロンギ・ジャパン株式会社 本社：東京都千代田区 代表取締役社長：杉本敦男）は、株式会社ママプロジェクト Japan（代表：岩田かおり）とNPO 法人ファザーリング・ジャパン（代表：安藤哲也）の2団体の協力のもと、「食卓」が抱える課題に向き合う啓発プロジェクト「らくらく食卓を考える会」を、2021年6月1日（水）に発足しました。



昨年よりわたしたちの生活様式は大きく変化しました。在宅勤務や外出自粛で家にいる時間が長くなったことにより、家族で食卓を囲む機会も増えており、ブラウン ハウスホールドが行った調査では新型コロナウイルスの流行以降、約3割の家庭が「家族そろって食事する機会」が増えたと回答しています。一方、家族の時間が増えたことで、「家事分担の偏り」や「料理時間の増加」といった家庭の課題も現れています。

そこで、子どもの家庭教育について提案するママプロジェクト Japan、父親の家事参画を啓発するファザーリング・ジャパン、そして調理家電を通して家庭をサポートするブラウン ハウスホールドの3団体が協力し、「食卓」が抱える課題に向き合う啓発プロジェクト「らくらく食卓を考える会」を立ち上げます。

本プロジェクトでは、様々な活動を通して、コロナ禍における家族協働の形や、より楽しく、「らく」に食卓を形成する在り方を提案してまいります。まずは、それぞれの家庭に合った「らくらく食卓」を見つけるためのアイデアとして、そのヒントを取りまとめ、広く普及を目指します。さらに、1週間の料理を「らく」にする作り置き時短レシピ「一気に仕込んで、余裕の毎日。みんなのらくらく食卓プログラム」（<https://www.braunhousehold.com/ja-jp/rakuraku-program>）をABC Styleと共同で開発。日々の食卓を少しでも「らく」にする活動を進めて参ります。

## ■「らくらく食卓を考える会」について

「らくらく食卓を考える会」は、現代日本の「食卓」が抱える課題に向き合うため、異色の3者がコラボレーションして立ち上がった啓発プロジェクトです。家庭の「食卓」を、食べるだけでなく、料理の準備や、皿洗いといった後片付けまでを含めたトータルの時間・空間として捉え、すべてを通して“楽ちん”で“楽しい”食生活を考えるのが「らくらく食卓」のテーマです。家族のあり方が多様化する中で、それぞれに合った「らくらく食卓」をみつけるヒントを提供してまいります。

### ➤ 「らくらく食卓を考える会」の活動について

父親の育児参加を推進するNPO法人、子育てという一大事業を担うママを支援する団体、調理家電の販売者という3者がタッグを組んだのは、分断や不均衡が顕わになったこの社会において、「家族」こそが最小のコミュニティであり、そこで営まれる「食卓」という活動をより良いものにするこそが、世の中をより良くする第一歩になると考えたからです。今回、無事にキックオフを迎えるにあたっては、「らくらく食卓」を実現するヒントと、モデルレシピを新開発し、皆さまにお披露目するに至りました。今後はそれぞれのチャネルを活用しながら、全ての家庭が「らくらく食卓」を実現するためのお手伝い、啓発を行っていきます。

## ■「らくらく食卓を考える会」メンバー紹介

### ＜株式会社ママプロジェクト Japan＞



出産してママになっても、いや、ママだからこそイキイキと自分の人生を謳歌する。女性活躍推進が進むこの時代に、とても大切な要素。その為には、子育てという壮大なプロジェクトを、ライフステージに合わせて上手に乗りこなすことが重要です。我が子が元々持っている能力・才能を最大限に引き出し、情報洪水時代に飲み込まれず、子どもたちと自分たちの可能性を信じて突き進むママが当たり前になる社会を実現します。ママプロジェクト Japan は、ママたちみんなで創る日本の未来に向けたプロジェクトです。



### ➤ 株式会社ママプロジェクト Japan 代表 岩田 かおり コメント

コロナ禍以降、テレワークでお父さんが家に居るようになったり、「家庭の在り方」が変わった、という声を多く聞きます。良いことばかりじゃなくて、奥さんが旦那さんに「家に居るならお皿くらい洗ってよ」とキツク言ってしまう、夫婦関係がこじれたとか。こういう時代に求められるのは、働き方だけでなく家庭内においても「新しい習慣を取り入れる柔軟性」だと思うんです。わが家は、「ラクはしても、手作りを食べることを大切にしてきました。無駄な手間を省いて、家族の時間をもっともっと楽しんでほしいな、と思います。

### ＜NPO 法人ファザリング・ジャパン＞



「笑っている父親になろう。」をコンセプトとして、「Fathering=父親であることを楽しむ」を合言葉にさまざまなソーシャル・ビジネス・プロジェクトを展開するNPO法人。「仕事も育児も両立して楽しく生きていきたい」と考える若い男性は増えているが、日本の職場や社会の意識は旧態依然のまま。長時間労働を強いる会社と、子育て参加して欲しいと願う妻のプレッシャーに挟まれ、「ワーク・ライフバランス」に苦しんでいる。「よい父親」ではなく「笑っている父親」を増やすことで、働き方の見直し、企業の意識改革、社会不安の解消を目指す。



### ➤ NPO 法人ファザリング・ジャパン 杉山 錠士 コメント

ニューノーマルという時代が来て、これからの家族の形は、もっともっと多様化していくと思います。何もかもが不安定な時代。こんな時こそ、家族がフレキシブルに対話して最適な形を見つけることが大事です。家族と言えども別の人格、別の趣向。「受け入れる」ことから、家族がはじまるんじゃないかな。「らくらく食卓」を実現して、共に過ごす時間をより有意義なものにしてもらいたいです。

## <ブラウン ハウスホールド>

日本において、ハンドブレンダーカテゴリーで最も大きなシェアを持つ「ブラウン ハンドブレンダー」を販売。より本格的で健康な食事を、誰でも簡単に作れることを志し、「刻む」「つぶす」などのさまざまな機能をハイパワーでこなす。販売元のブラウン ハウスホールドは、2021年に100周年を迎え、妥協のないデザイン技術とテクノロジー研究で製品を作り続け、人と食が向かい合う瞬間に、本物の素材を味わい尽くす楽しさを世界中の家庭に提供することを目指している。今回は、家で過ごす時間が増えるなど、変わりゆく日本の家族の形を見据え、ブラウン ハンドブレンダーの価値が、より良い家族像実現の一助になると考え、「らくらく食卓を考える会」に参画。

# BRAUN

### ■「らくらく食卓を考える会」からの提案：「らくらく食卓」実現のヒント（一部抜粋）

「らくらく食卓を考える会」は、それぞれの家庭に合った「らくらく食卓」を見つけるためのヒントをまとめました。ひとえに食卓と言っても、「献立」「買い物」「仕込み」「仕上げ」「食べる」「後片付け」など様々な工程が存在します。日々の食卓を少しでも「楽ちゃん」で“楽しい”ものにするためのアイデアとして、広く普及してまいります。その中から一部をご紹介します。

**献立**

料理の協力は難しくても  
**「食卓の協働」**はできる

家事の中で特に負荷が高い「料理」。その理由は、手間が多いうえに「テクニック」が必要だからです。今まで包丁を握ったことのない家族が、いきなり料理を手伝うのは難しいので、『献立』～『後片付け』までの「食卓」というプロセスで家族の協働を考えてみましょう。

**献立**

1週間分まとめて決める  
**「週末献立会議」**を開く

家族がリビングに顔を合わせられる週末に「献立会議」を開いてみませんか。先週美味しかった献立は何だったか。今週は何を食べたいか。家族が「献立」をテーマに会話をすることで、食卓がストレスフリーになるだけでなく、お互いをより深く理解し、もっと仲良くなれるチャンスにもなります。

**仕込み**

料理前後の面倒な作業は  
**「家電にアウトソース」**

「手間を掛けること = 愛情」という考え方は捨て、料理とその前後の面倒な部分は、どんどん家電にアウトソースしましょう。工程がらくになれば、時短ができ、浮いた時間でよりゆとり食卓を囲んだり、他のことをする余裕が生まれます。手間を省くことの罪悪感から解放されましょう。

**仕込み**

**「週イチ仕込み」**で  
毎日のストレスが激減

食事のたびに、毎回「献立を考えることから後片付け」までやるのはとても大変。そんなストレスを激減してくれる秘訣が、「献立～仕込みまでを一週間ぶんまとめてやってしまうこと」。それさえ済めば、あとは毎食、仕上げた後片付けだけの「らくらく食卓」が実現します。

**調理**

調理家電は  
**「上級者のもの」ではない**

新しい調理家電。お金も掛かるし、覚えるのが大変そう…。それに私、そんなに料理得意じゃないし…。なんて思っている人、いませんか？ 調理家電ってじつは真逆で、料理が苦手な人こそ、その苦手な部分を家電に任せれば、料理がらくに、楽しくなること請け合い。

**後片付け**

後片付けは  
**「“べき”にしばられない**

「食器は、食べたらずきに洗うべき」「シンクに洗い物は溜めないべき」。そんな“べき”にしばられると、結局料理が面倒なものになってしまいます。後片付けは、出来るタイミングでやれる人がやったらいい。食卓の最後の工程である後片付けこそ、気楽に構えてなるべくストレスから解放されましょう。



## ■一気に仕込んで、余裕の毎日。みんなのらくらく食卓プログラム

1 週間の料理を「らく」にするための作り置き時短レシピをクッキングスタジオの ABC Style と共同で開発しました。ブラウン ハウスホールドが販売するブラウン ハンドブレンダーを活用し、週末のたった 1 時間で、平日 5 日分の食材の仕込みを行うことで、平日の料理時間の短縮が図れます。料理時間が短縮されることで、毎日の献立を考えたり、下ごしらえをするストレスがなくなります。ABC Style と考案した栄養豊富で多彩なレシピが、豊かな食生活を演出。日々の生活に余裕を生み、ライフスタイルをアップデートするお手伝いをします。

スペシャルコンテンツ : <https://www.braunhousehold.com/ja-jp/rakuraku-program>

### ➤ 第 1 回：野菜使い切りプログラム

気が付くと冷蔵庫に溜まってしまいがちな野菜を使って、栄養たっぷりの 1 週間分のレシピの仕込みを。週末に冷蔵庫の中もスッキリできて一石二鳥なメニュー。(週末に 5 パーツ分仕込みを約 50 分の準備で、平日は仕上げ約 20 分で料理が完成！)



冷蔵庫に余ってしまいがちな  
野菜を準備



ハンドブレンダーを使って週末の  
1 時間で 1 週間分の仕込みを



平日は仕上げだけで簡単調理

※今後も「楽ちん」で「楽しい」家庭の料理・食事をサポートする魅力的なプログラムを定期的に公開予定

### ➤ ブラウン ハンドブレンダーとは

「ブラウン ハンドブレンダー」は、ブラウン ハウスホールドが展開するハンドブレンダーブランドです。スティック状の本体にブレードが備わった、食材をつぶしたり混ぜたりできる調理家電で、ミキサーやフードプロセッサーと比較しても、一台でさまざまな食材加工ができ、汎用性の高さが特徴です。

