

文京区こども宅食プロジェクト
第 8 期（2024.10～2025.9）
インパクト・レポート
評価結果詳細

2026 年 9 月
文京区こども宅食コンソーシアム

目次

1.	ニーズ評価詳細	3
1.1	利用世帯の状況	3
2.	アウトカム評価・インパクト評価詳細	6
2.1	指標と測定方法	6
2.2	評価結果まとめ	7
(1)	ロジックモデル	7
(2)	一覧	8
2.3	評価結果の詳細	10
	直接アウトカム（1）食事内容、食に関する課題が改善される	10
	直接アウトカム（2）心理的ストレスが減少する	11
	直接アウトカム（3）余剰時間が増加する	13
	直接アウトカム（4）食費の負担が軽減される	16
	中間アウトカム（1）家族の関係がよりよくなる	18
3.	事例紹介-体験の機会の提供	19

1. ニーズ評価詳細

1.1 利用世帯の状況

文京区こども宅食プロジェクトでは、**利用世帯の実態と取り組みの妥当性・適切性**を確認するため、定期的に宅食利用世帯の世帯状況、経済状況、こどもの体験や所有物の欠如の状況を確認している。

これらの状況は昨年と大きな差異はないことが確認されており、利用世帯は引き続き厳しい生活状況にあり支援が必要な世帯である。これに加え、物価高が常態化していることから、さらに困窮度が高まっている世帯がいることも考えられ、継続的な支援が必要な世帯と考えられる。

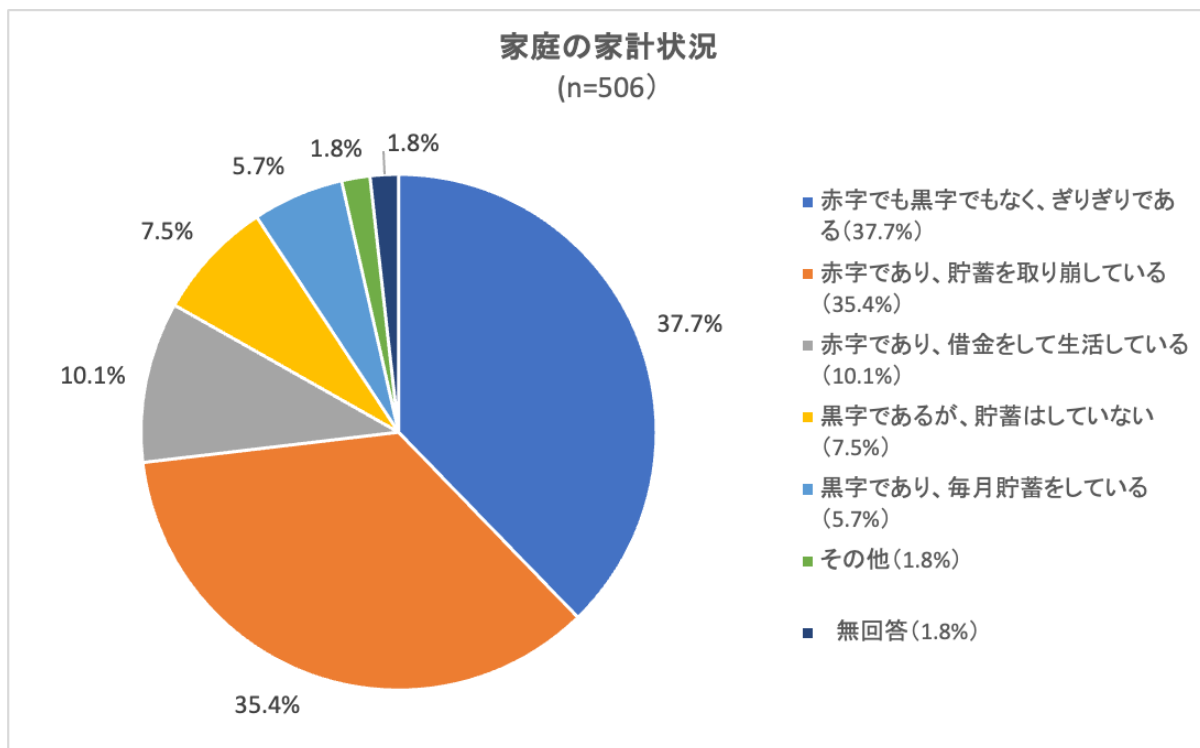
経済的な困窮と共に、こどもの生活面（所有物の充足、「体験の機会」の確保）においても厳しい環境にある世帯が一定数おり、食品等の提供に加え、こども向けの物品提供や「体験の機会」の提供もニーズに対応していると思われる。

<世帯状況>

- 婚姻状況：56.3%が**ひとり親家庭**である（離婚、死別、未婚等）。
- こどもの人数・年齢：53.4%が一人、46.6%が多子である。こどもの年齢は**7-12 歳が多い**（37.9%）。
- 「病気・病歴・障害・介護」の有無：家族の中になんらかの**医療的サポートが必要な人**がいる世帯は24.3%である。

<経済状況>

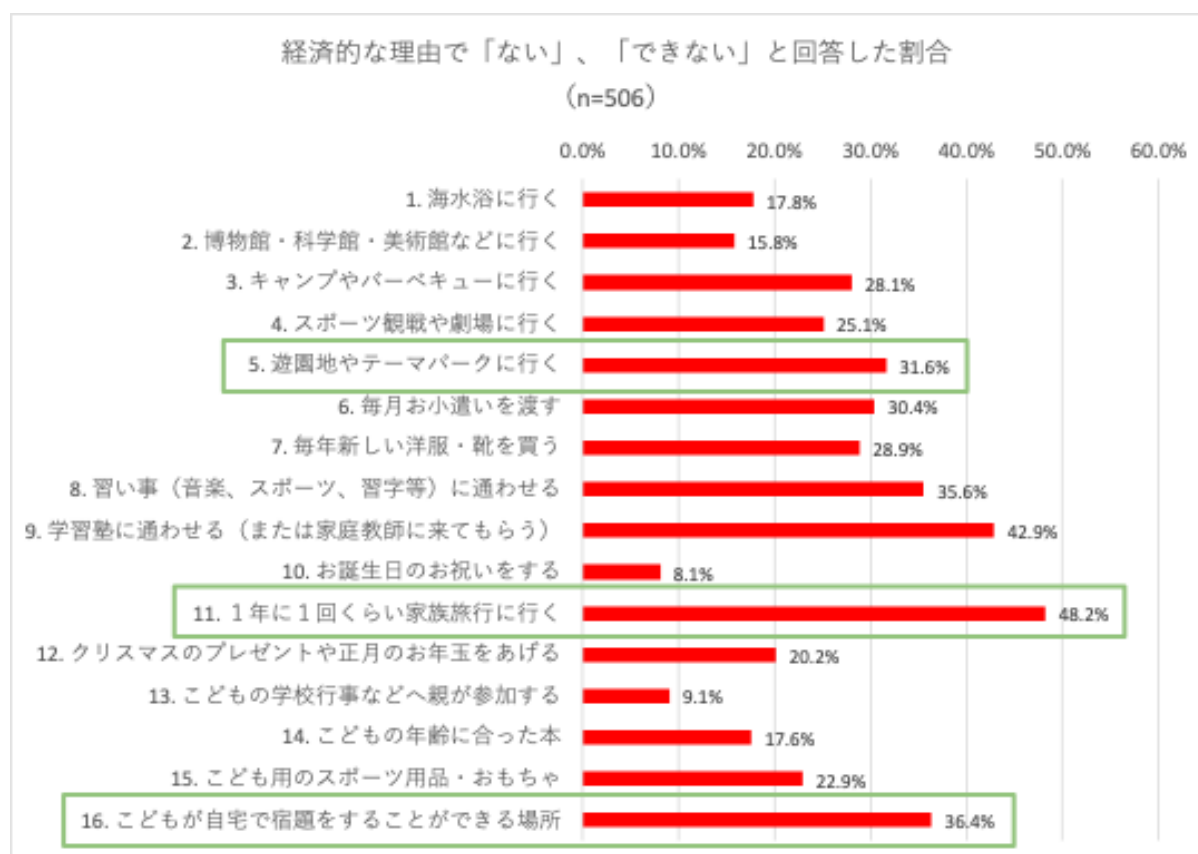
- 家計状況：世帯年収には幅があるが、250万～300万円未満が多い（10.3%）。赤字でもなく黒字でもないぎりぎりの生活を強いられている世帯が最も多く（37.7%）、赤字で貯蓄を取り崩している世帯も一定数いる（35.4%）。



＜こどもの体験や所有物の欠如の状況＞

利用世帯のこどもたちが経済的な理由により得ることができない体験や所有物の傾向は、例年と比べて変化はない。

- 体験（項目 1～5）においては「遊園地やテーマパークに行く」ことが「ない」世帯が最も多く、31.6%に上る。
- 支出（項目 6～13）においては「1年に1回程度家族旅行に行く」ことが「ない」世帯が最も多く、48.2%に上る。
- 所有物（項目 14～16）においては「こどもが自宅で宿題をすることができる場所」が「ない」世帯が最も多く、36.4%に上る。



2. アウトカム評価・インパクト評価詳細

2.1 指標と測定方法

アウトカム評価、インパクト評価を実施するために、以下のとおり、アウトカムごとに指標、測定方法を設定した。

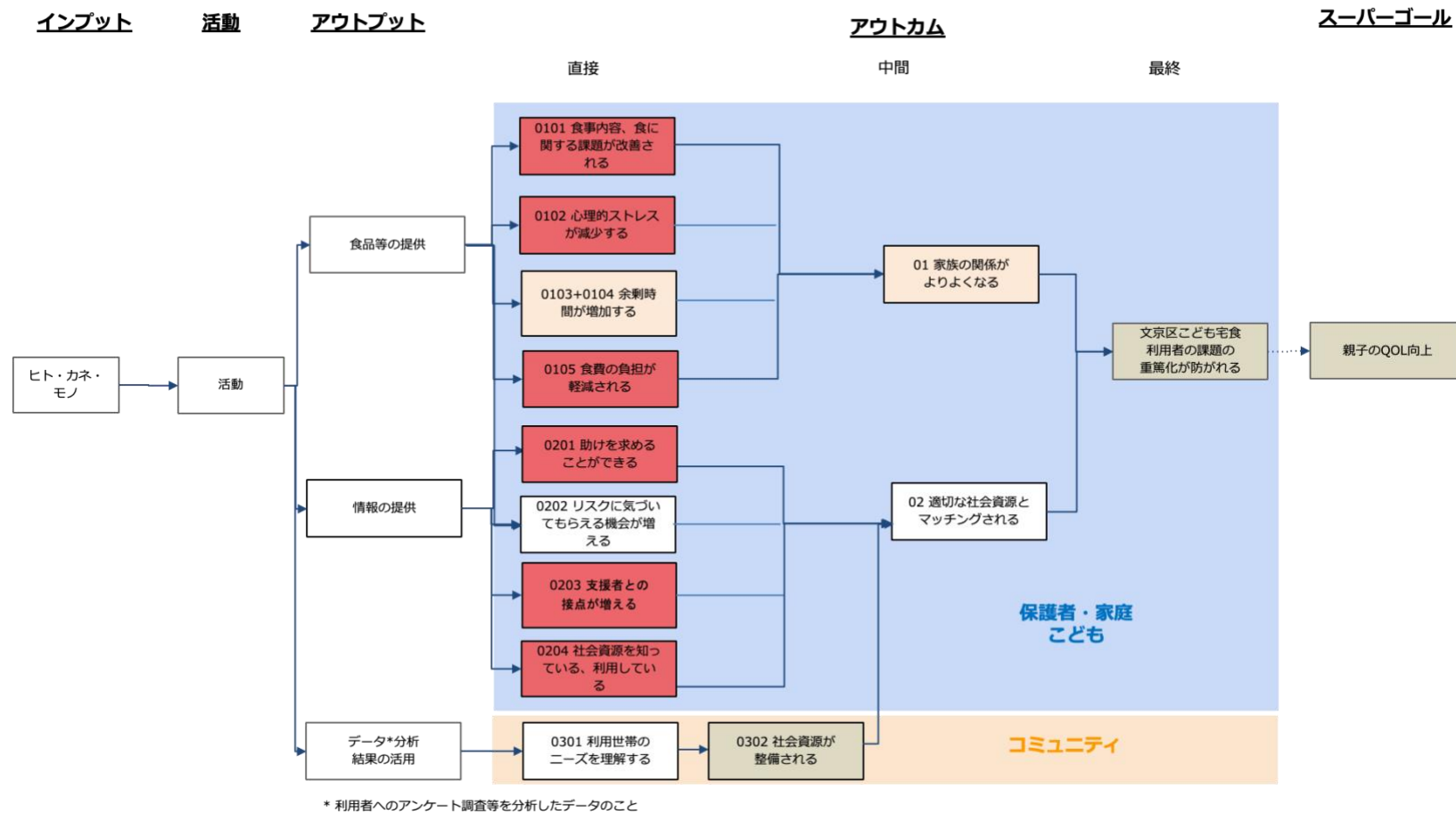
※灰色の箇所は評価対象外

アウトカムの種類	アウトカム	ステークホルダー	指標（判断基準）	測定方法	アンケート調査 該当設問
スーパーゴール	親子のQOLの向上	保護者・家庭、子ども			
最終アウトカム (上位目的)	文京区子ども宅食利用者の課題の重篤化が防がれる	保護者・家庭、子ども	課題を抱える人の状況の悪化が防がれる。		・現在の生活や子育ての中での困りごとについて、ご家庭の状況についてあてはまるものをお選びください。 ・家計の状況、子どもの体験や所有物の欠如に関わる設問
中間アウトカム	01 家族の関係がより良くなる	保護者・家庭、子ども	家族関係の変化	第10回利用世帯アンケート調査	・子ども宅食利用前と現在を比較して、あなたと家族（子どもやパートナーなど）の関係に変化はありましたか。
直接アウトカム	0101 食事内容、食に関する課題が改善される	保護者・家庭、子ども	家庭の食事内容 食事に関する課題の変化	第10回利用世帯アンケート調査	・ご家族の食に関する課題として感じているものを選択してください。 ・子ども宅食の利用前と現在を比較して、ご家庭の食事内容に変化はありましたか。
	0102 心理的ストレスが減少する	保護者・家庭、子ども	保護者の精神状態の変化	第10回利用世帯アンケート調査	・K6指標（「こころの健康」をチェックする指標）【設問内容は第10回アンケート問11を参照】
			保護者の気持ちの変化	第10回利用世帯アンケート調査	・子ども宅食の支援を受ける前と後での気持ちの変化についてお答えください。また、その変化は子ども宅食の利用が影響していると思いますか。
			子どもの態度の変化	第10回利用世帯アンケート調査	・子ども宅食の利用前と現在を比較して、お子さんの態度に変化はありましたか。
	0103+0104 余剰時間が増加する	保護者・家庭、子ども	宅食によって増えた自由な時間 増えた自由な時間を利用してできたこと 増えた自由な時間が子どものために使われているか	第10回利用世帯アンケート調査	・子ども宅食を利用したことにより、これまで買い物や調理に使っていた時間が減るなどして一か月のあいだに自由な時間は増えましたか。 ・その時間を利用して何かできたことはありますか。
	0105 食費の負担が軽減される	保護者・家庭、子ども	体験の時間の変化	第10回利用世帯アンケート調査	・子ども宅食が提供する「体験の機会」を利用したことはありますか。 ・「体験の機会」を利用したことによる、お子さんやご家族の変化についてお答えください。
中間アウトカム	02 適切な社会資源とマッチングされる	保護者・家庭、子ども	節約できた金額 節約できた金額によって何ができたか	第10回利用世帯アンケート調査	・子ども宅食を利用したことにより、一か月に節約できた金額（食費や買い物に行く交通費など）がある場合は教えてください。 ・節約したお金でどのようなことができましたか。
直接アウトカム	0201 助けを求めることができる	保護者・家庭、子ども	相談相手（場所）の有無（「相談相手がおらず、ほしい」という人の割合の減少） 子ども宅食をきっかけにした支援やサポートへの接続	第10回利用世帯アンケート調査	・お子さんの子育て（教育を含む）をする上で、気軽に相談できる人はいますか。また、相談できる場所がありますか。
	0202 リスクに気づいてもらえる機会が増える	保護者・家庭、子ども	利用者からの援助希求回数利用者からの自発的なコミュニケーションの増加（相談・雑談など）	コンソーシアム活動全般	・子ども宅食のLINEで個別の相談・問合わせをしたことがありますか。 ・子ども宅食では、暮らしや子育てにくわしい、専門的な資格のあるチャット相談スタッフにLINEで気軽に相談ができます。チャット相談スタッフに相談したいことなどがありましたら個別にLINEにてご連絡させていただきます。チャット相談スタッフからの連絡を希望しますか。
	0203 支援者との接点が増える	保護者・家庭、子ども	宅食の手渡し率の増加 配送時の関わり方の変化 オンライン等での利用者とのコミュニケーションの回数の増加 オンライン等での利用者とのコミュニケーション内容の変化	コンソーシアム活動全般	(アンケート調査該当設問はなし)
	0204 社会資源を知っている、利用している	保護者・家庭、子ども	支援サービスを知っている、利用している割合の変化	コンソーシアム活動全般	(アンケート調査該当設問はなし)
	0301 利用世帯のニーズを理解する	コミュニティ	コンソーシアムへの問い合わせ等 コミュニティからの支援の増加（寄付など）	コンソーシアム活動全般	(アンケート調査該当設問はなし)
	0302 社会資源が整備される	コミュニティ	子ども宅食がきっかけとなり、利用者の生活圏域に新たな支援サービスや機会などが生まれる	コンソーシアム活動全般	(アンケート調査該当設問はなし)

※実際のアンケート設問は「文京区子ども宅食アンケート調査票」を参照

2.2 評価結果まとめ

(1) ロジックモデル



(2) 一覧

アウトカムの種類	アウトカム	ステークホルダー	指標（判断基準）	測定方法	結果・進捗	詳細ページ
スーパーゴール	親子のQOLの向上	保護者・家庭、子ども				—
最終アウトカム (上位目的)	文京区子ども宅食利用者の課題の重篤化が防がれる	保護者・家庭、子ども				—
中間アウトカム	01 家族の関係がより良くなる	保護者・家庭、子ども	家庭環境、生活環境の状況・変化	第10回利用世帯アンケート調査	・家計状況：赤字でもなく黒字でもないぎりぎりの生活を強いられている世帯が最も多い（37.7%） ・金銭的な理由や時間の制約により、子どもの体験に欠如が見られる。特に、「遊園地やテーマパークに行く」ことが「ない」世帯が最も多い（31.6%）。 ・子どもの所有物の欠如もあり、「子どもが自宅で宿題をすることができる場所」が「ない」世帯が最も多い（36.4%）。 生活における困りごとにおいては、52.4%が食費の経済的負担に困っていると回答している。宅食の利用により47.7%が食費の負担が改善されたと回答している。	pp.3-5
			家族関係の変化		宅食利用前との比較で、約46%が「家族との関係」が良くなったと回答している。親の気持ち、子どもの態度の変化が影響していると考えられる。	p.18
						-
	0101 食事内容、食に関する課題が改善される	保護者・家庭、子ども	家庭の食事内容 食事に関する課題の変化	第10回利用世帯アンケート調査 利用者インタビュー	食の課題として回答者の44.1%が「栄養バランスがよくない、偏りがある」と感じている。 約75%が食事内容に変化が見られたと回答している。具体的には、「食事の品数が増えた（29.2%）」、「間食ができるようになった（27.8%）」を挙げる人が多い。	インパクト・レポート概要版 p.28 p.10
						-
	0102 心理的ストレスが減少する	保護者・家庭、子ども	K6指標	第10回利用世帯アンケート調査	回答者の33.8%が精神的な不調を感じている。比率としてはこれまでと大きな変化はない。	-
			保護者の気持ちの変化	第10回利用世帯アンケート調査 利用者インタビュー	保護者の気持ちについて、宅食の利用前後での変化量を見たところ、「安心して生活できている（41.4ポイントUP）」、「社会とのつながりを感じる（40.3ポイントUP）」、という回答が多い。この項目については65%以上の回答者が、宅食の利用が気持ちの変化に影響していると回答している。	p.11
			子どもの態度の変化		57%が子どもの態度に変化ありと回答している。具体的には「笑顔が増えた（33.9%）」、「会話が増えた（25.2%）」という回答が多い。	p.12
	0103+0104 余剰時間が増加する	保護者・家庭、子ども	宅食によって増えた自由な時間 増えた自由な時間を利用してできたこと 増えた自由な時間が子どものために使われているか	第10回利用世帯アンケート調査 利用者インタビュー	・約43%の人が宅食の利用により自由な時間が増えたと回答している（平均節約時間：約47分）。 ・自由な時間が増えたことで、「休息をとることができるようになった（64.6%）」、「子どもと過ごす時間が増えた（51.0%）」と回答した人が多い。	pp.13-14
			体験の時間の変化	第10回利用世帯アンケート調査 「体験の機会」利用後アンケート	・回答者の約59%が本プロジェクトが提供している「体験の機会」を利用したことがあると回答している。 ・利用した世帯に子どもや家族の変化について聞いたところ、「子どもにとって新しい経験・体験ができた（74.9%）」、「子どもと過ごす時間をつくることができた（52.1%）」という回答が多かった。	p.15
	0105 食費の負担が軽減される	保護者・家庭、子ども	節約できた金額 節約できた金額によって何ができたか	第10回利用世帯アンケート調査	・約72%の人が宅食の利用により食費を節約できた（平均節約金額：約4,600円）。 ・食費が節約できたことで、「生活に必要なものにあてた（57.0%）」、「他の食品を買った（54.8%）」、と回答する人が多い。 ・物価高騰が常態化しているため、米が必ず提供されることに安心感を得ている利用者が多い。	pp.16-17

※灰色の箇所は評価対象外

ポジティブな変化が見られた（回答者の50%以上）

ポジティブな変化が見られたが限定的（回答者の50%未満）

変化につながる事例の発生がみられた

変化なし/評価対象外

アウトカムの種類	アウトカム	ステークホルダー	指標（判断基準）	測定方法	結果・進捗	詳細ページ
中間アウトカム	02 適切な社会資源とマッチングされる	保護者・家庭、子ども	相談相手（場所）の有無（「相談相手がおらず、ほしい」という人の割合の減少）	第10回利用世帯アンケート調査	回答者の15%が「相談相手（場所）がおらず、ほしい」と回答しておりその割合にあまり変化はない。	—
			子ども宅食をきっかけにした支援やサポートへの接続	コンソーシアム活動全般	・個別の相談や支援依頼があった場合は、適切な情報の提供や支援機関をお知らせするなどの活動を継続している。 ・利用者から生活や子育てに関する相談や問い合わせが定期的にあり、食の支援に限らず、「困った時の寄りどころ」として認識されていることも伺える。	—
直接アウトカム	0201 助けを求めることができる	保護者・家庭、子ども	利用者からの援助希求回数利用者からの自発的なコミュニケーションの増加（相談・雑談など）	コンソーシアム活動全般	LINEで双方向のコミュニケーションを行うことにより、利用者からの自発的な相談や不安、悩みごとの吐露につながっている。また、利用世帯からのニーズが高い情報を中心に、プッシュ型の情報配信を積極的にすすめることで、利用者からの援助希求回数の増加がみられており、情報配信をきっかけに相談につながるケースも生まれている。	インバクト・レポート概要版 p.33
	0202 リスクに気づいてもらえる機会が増える	保護者・家庭、子ども	利用者の実態確認頻度の増加と多面化	第10回利用世帯アンケート調査 コンソーシアム活動全般	引き続き、配送前後の丁寧な連絡や、「体験の機会」の提供による接点の確保により、利用者の実態確認頻度の増加と多面化を図っている。	インバクト・レポート概要版 pp.36-37
	0203 支援者との接点が増える	保護者・家庭、子ども	宅食の手渡し率の増加 配送時の関わり方の変化 オンライン等での利用者とのコミュニケーションの回数の増加 オンライン等での利用者とのコミュニケーション内容の変化	コンソーシアム活動全般	「体験の機会」の提供を活用した利用者とのコミュニケーション機会の多面化なども試みている。 目標の70%を上回る約72%を達成した。手渡し率は前年度比は低下したものの、冷凍食品の配送回は80%を超え、利用者の実態確認の頻度の増加と多面化を図ることができた。	
	0204 社会資源を知っている、利用している	保護者・家庭、子ども	支援サービスを知っている、利用している割合の変化	第10回利用世帯アンケート調査 コンソーシアム活動全般	・本プロジェクトのLINEでの情報配信の平均開封率は60.9%となっており、高い開封率を維持している。 ・回答者の約20%がLINE相談を利用したことがあり、利用したことがある人の半数以上（51.6%）がまた問い合わせ・相談をしたいと回答している。保護者が助けを求めることができる場となっていることが伺える。	インバクト・レポート概要版 pp.40-41
	0301 利用世帯のニーズを理解する	コミュニティ	コミュニティからの問い合わせ数が増加する（関係団体からの協力依頼など） コミュニティからの支援の増加（寄付など）	コンソーシアム活動全般	利用者への情報提供等で、関係団体との連携が進んでいる。	—
	0302 社会資源が整備される	コミュニティ	子ども宅食がきっかけとなり、利用者の生活圏域に新たな支援サービスや機会などが生まれる		文京区民や文京区所在の企業などからの寄付や「体験の機会」の寄付が継続している。	—

ポジティブな変化が見られた（回答者の 50%以上）

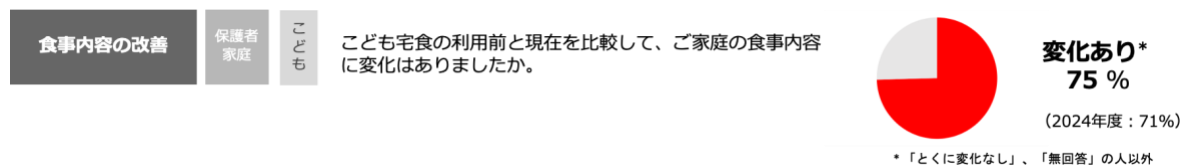
ポジティブな変化が見られたが限定的（回答者の 50%未満）

変化につながる事例の発生がみられた

変化なし/評価対象外

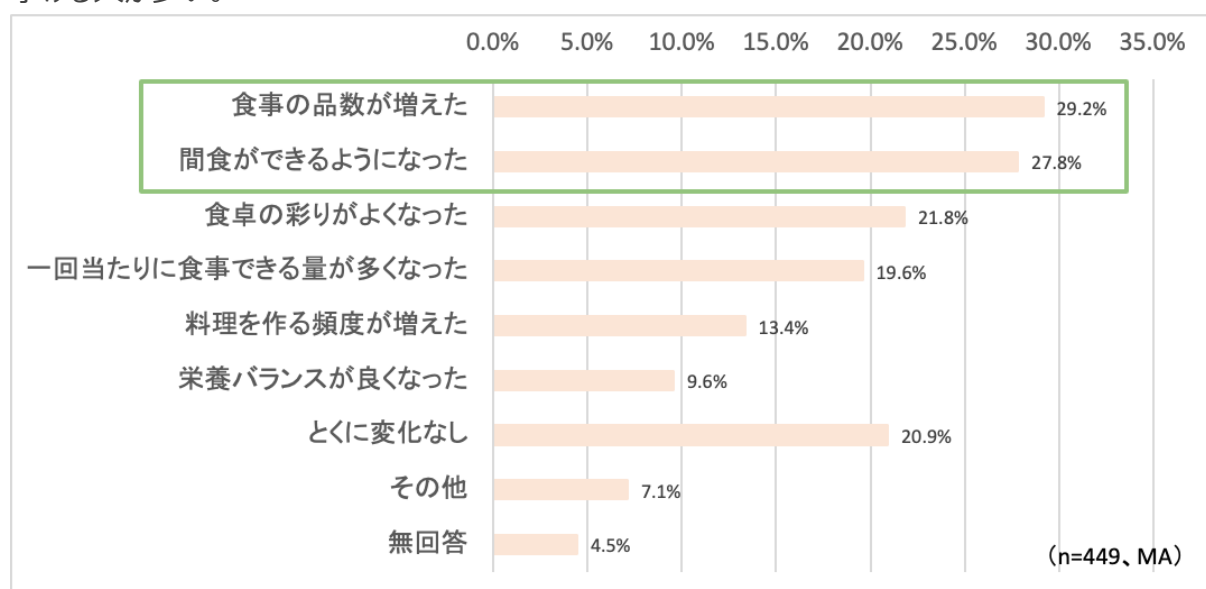
2.3 評価結果の詳細

直接アウトカム（1）食事内容、食に関する課題が改善される



約 75%が食事内容に変化が見られたと回答している。

具体的には、「**食事の品数が増えた（29.2%）**」、「**間食ができるようになった（27.8 %）**」を挙げる人が多い。



「その他」の回答例：

- 作ったことの無い料理も作るようになった。
- いざという時用の食材が確保でき安心。

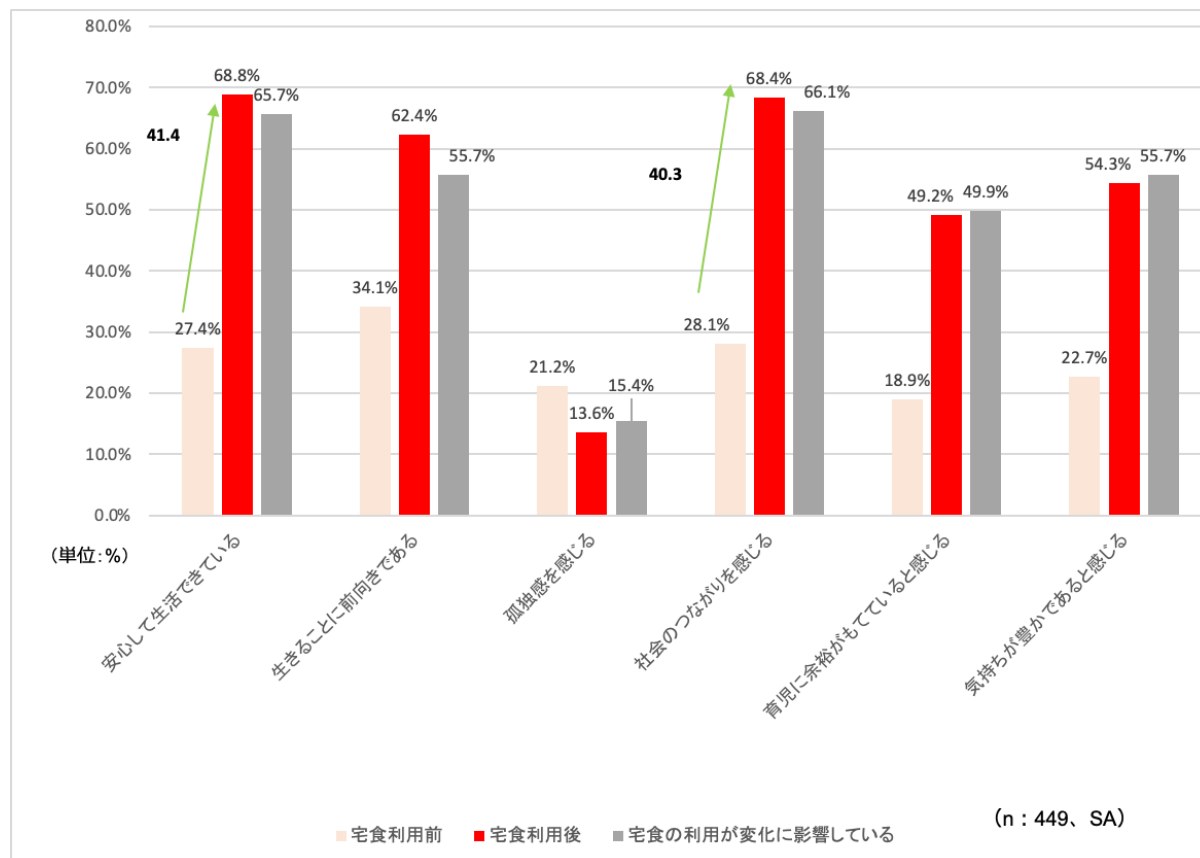
直接アウトカム（2）心理的ストレスが減少する

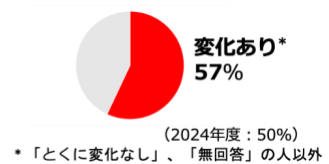
精神状態の改善

保護者
家庭

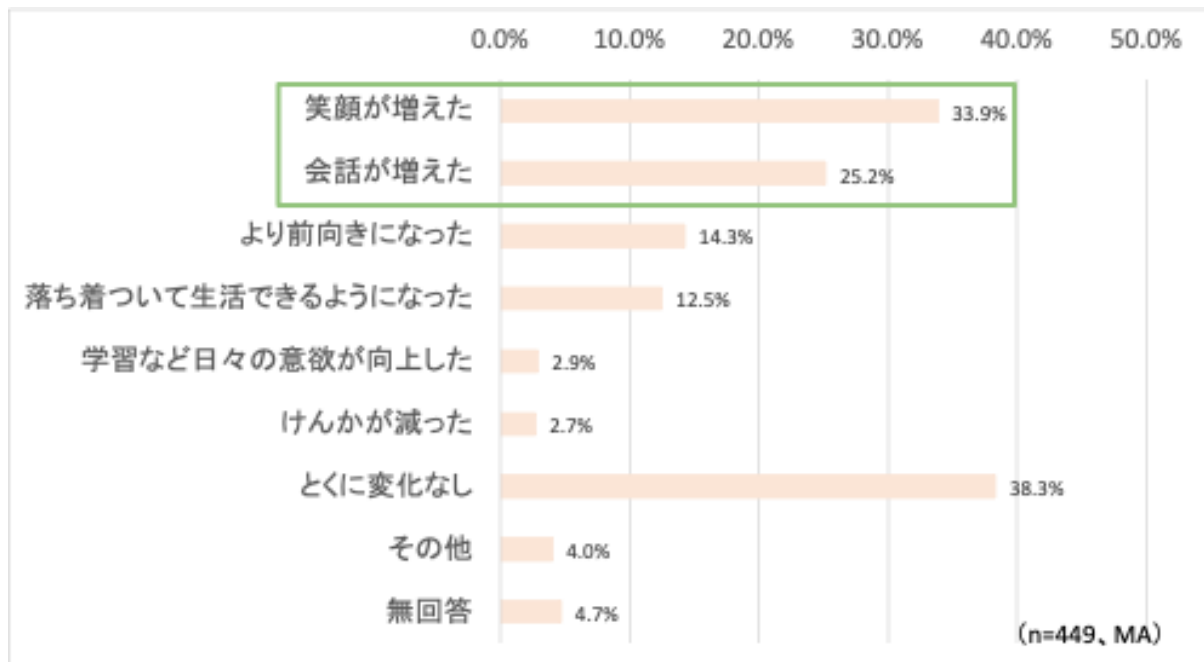
こども宅食の支援を受ける前と後でのあなたの気持ちの変化についてお答えください。

保護者の気持ちについて、宅食の利用前後での変化量の差をみたところ、「**安心して生活できている**（41.4 ポイントUP）」、「**社会とのつながりを感じる**（40.3 ポイントUP）」の変化量が大きく、「宅食の利用が気持ちの変化に影響している」と答える利用者の割合も多い。





57%がこどもの態度に変化ありと回答している。具体的には、「**笑顔が増えた** (33.9%)」、「**会話が増えた** (25.2%)」の回答が多い。



「その他」の回答例：

- 宅食の体験と経済に関して書いて奨学金を申し込みました。経済的な支援と社会のシステムについて理解し、宅食が届いた時の喜びとありがたさを超えて、貴重な体験になっていると考えています。現在経済学部を目指しています。
- 人に感謝する気持ちが芽生えた。

直接アウトカム（3） 余剰時間が増加する

増えた時間

保護者
家庭

こども宅食を利用したことにより、これまで買い物や調理に使っていた時間が減るなどして一か月のあいだに自由な時間は増えましたか。増えた場合はどれくらいになりますか。

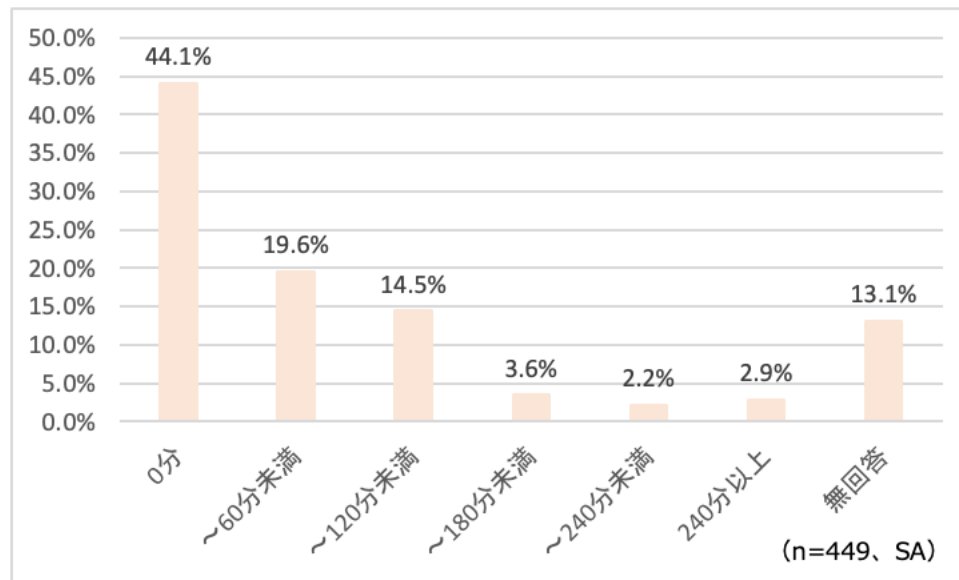


増えた*
43%

(2024年度：40%、約45分)

*「0分」、「無回答」の人以外

約 43%の人が宅食の利用により自由な時間が増えたと回答している（平均節約時間：約 47 分）。

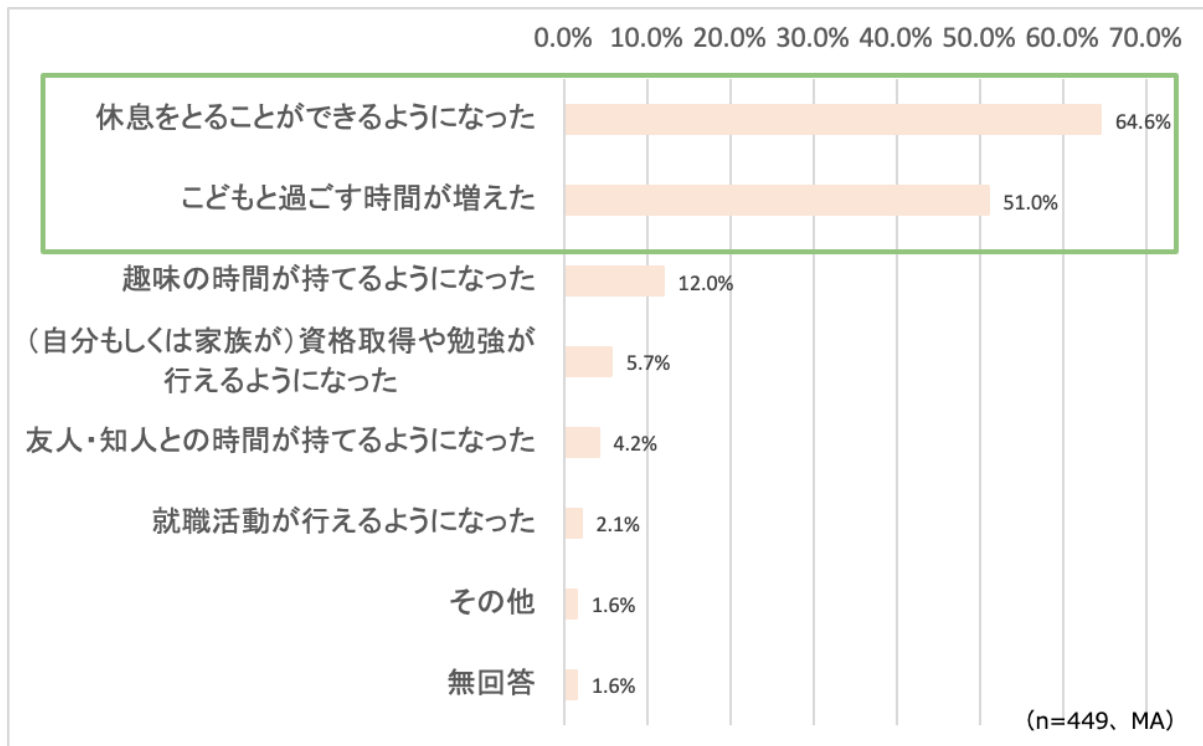


追加でできたこと

保護者
家庭

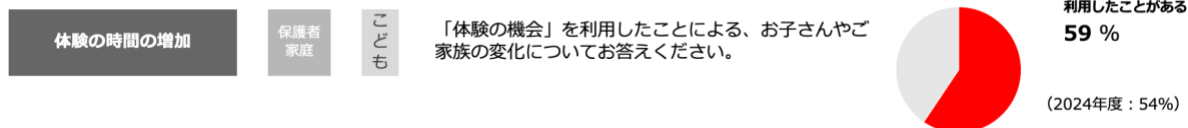
(余剰時間が増えた 43%の方への質問)
その時間を利用して、何かしたことはありますか。

時間が節約できたことで、「**休息をとることができるようになった** (64.6%)」、「**こどもと過ごす時間が増えた** (51.0%)」と回答する人が多い。



「その他」の回答例：

- 在宅でやるべき仕事ができるようになった。
- 買い物回数が減り、仕事時間にあてられる。



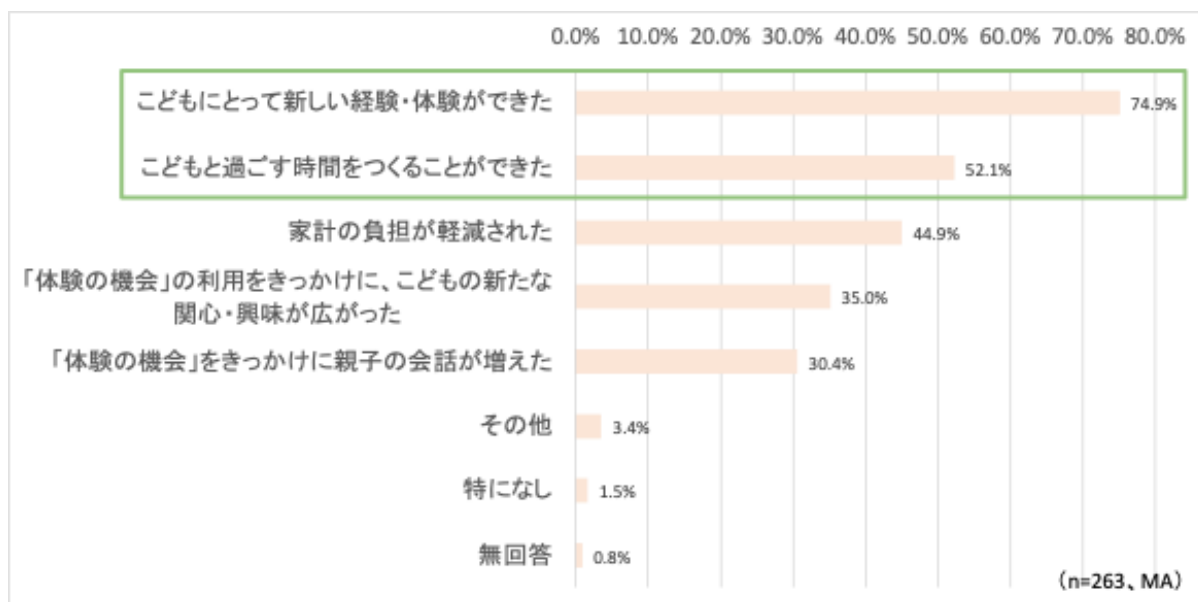
前掲（p.5 参照）のとおり、こどもに必要な体験や所有物を与えることが困難な家庭が一定数いる。

本プロジェクトでは、宅食の利用によって生まれた余剰時間が、親子で過ごす体験の時間につながるよう、絵本や玩具、スポーツ観戦やコンサートチケットなど、親子の体験の時間の創出につながる、様々な「体験の機会」の提供を行っている。アンケートでは回答者の約 59%が、本プロジェクトが提供している「体験の機会」を利用したことがあると回答している。

利用した世帯にこどもや家族の変化について聞いたところ、「こどもにとって新しい経験・体験ができた」、「こどもと過ごす時間をつくることができた」という回答が多かった。

「体験の機会」の提供を通して、利用者と多様な接点が生まれることにより、ご家庭での悩みの吐露や相談につながり、利用者とのコミュニケーションやさらなるサポートにつながるケースも生まれてきている。

また今年度は初めての試みとして、親子で学ぶ食育イベントを開催した（p. 19 以降参照）



直接アウトカム（4） 食費の負担が軽減される

節約できた金額

こども宅食を利用したことにより、一か月に節約できた金額（食費や買い物に行く交通費など）がある場合は教えてください。

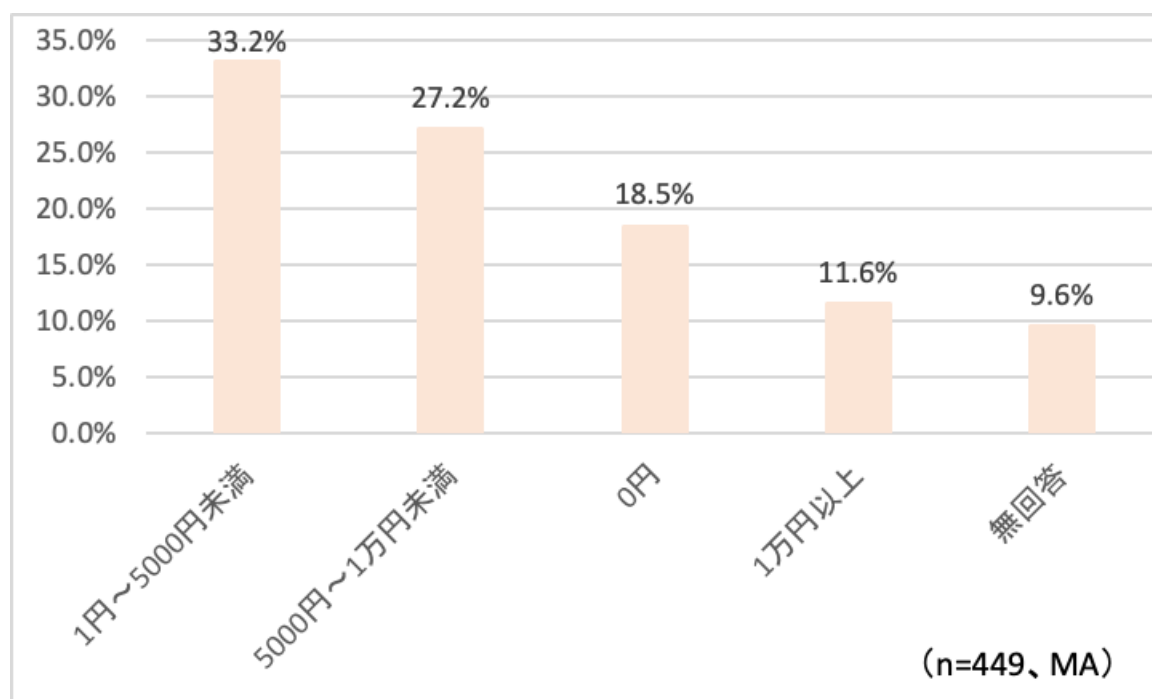


節約できた*
72%

（2024年度：68%、約3,588円）

*「0円」、「無回答」の人以外

約72%の人が宅食の利用により食費を節約できたと回答しており（平均節約金額：約4,600円）、食費の負担軽減に一定程度貢献したといえる。節約できたと回答した人が70%を超えており、平均節約額も例年より高い。物価高騰が顕著なため、宅食が節約になっている実感値が高くなっていることが予想される。また、高校生世帯にはプラス2kgのお米／主食代替品を増量するなど、家族構成に配慮した取り組みも効果を生んでいると考える。



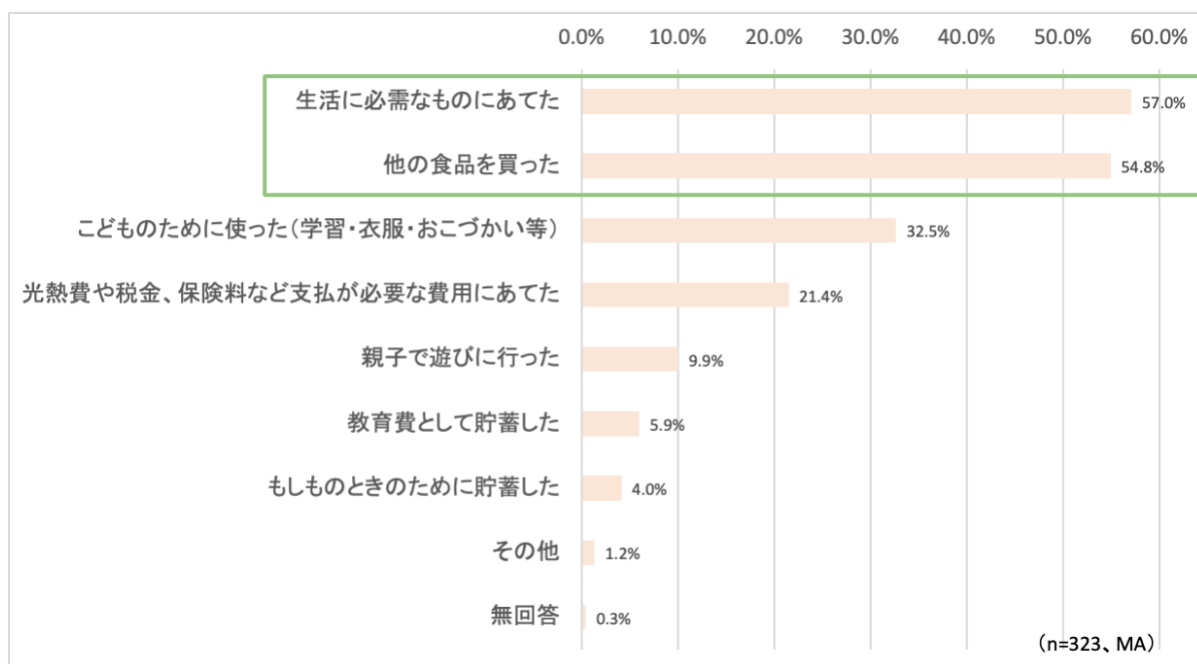
追加でできたこと

保護者
家庭

(節約できた 72%の方への質問)
節約したお金でどのようなことができましたか。

食費が節約できたことで、「生活に必需なものにあてた (57.0%)」、「他の食品を買った (54.8%)」と回答する人が多い。

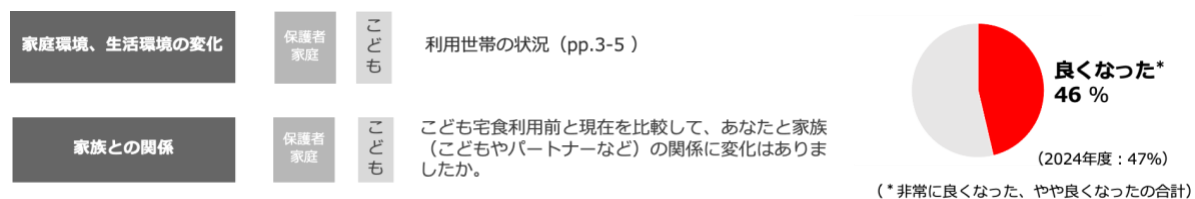
アンケートでは、物価高騰が常態化しているため米が必ず提供されることに安心感を得ているというコメントが多く見られた。



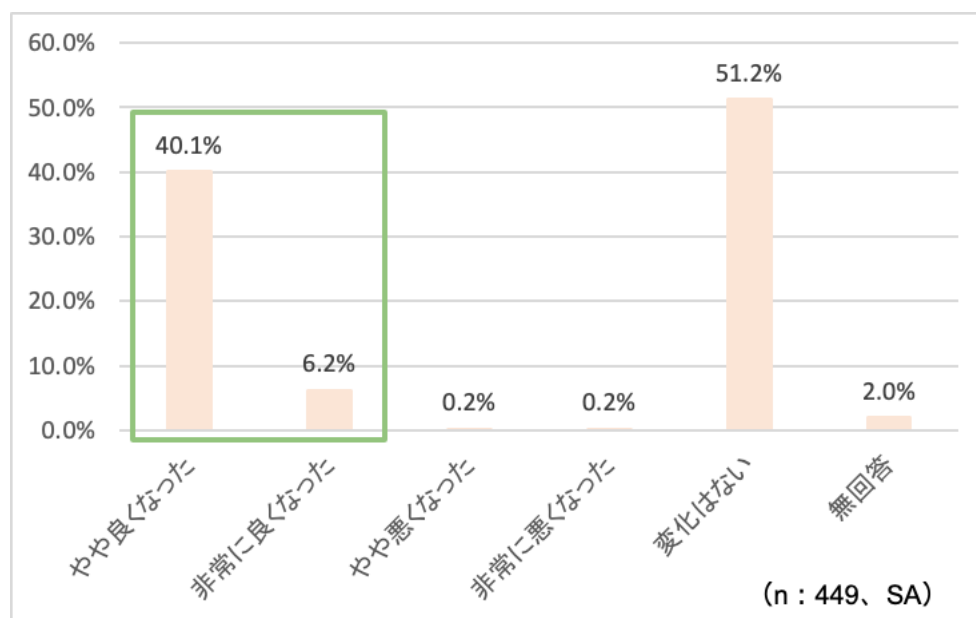
「その他」の回答例：

- 外食をした。
- こどものおやつが作れた。

中間アウトカム（1）家族の関係がよりよくなる



子ども宅食利用前との比較では「家族との関係」が良くなったと回答したのは約 46%である。親の気持ち、こどもの態度の変化が影響していると考えられる。



3. 事例紹介-体験の機会の提供

夏休み親子体験食育イベント

2025 年 8 月、文京区内に東京支社があるひかり味噌株式会社^(※)、全農パールライス株式会社との共催にて、本事業を開始して以来初となる、対面による食育イベントを開催した。

こども宅食を利用する 9 世帯の親子が来場し、みそ玉作りと、お米の食べ比べを体験した。

ロジックモデルにて設定している以下のアウトカムの達成につながる活動として取り組んだ。

※会社名の「噌」の正しい表記は口偏に曾

■ 0203 支援者との接点が増える

キャンペーン企画と題して体験の機会を届けるとともに、これをきっかけとして保護者との関係づくりを図る。

■ 0104 こども過ごす時間が増加する。

親子の時間が持てる機会、場を提供する。

また、寄付企業にとってはエンドユーザーと直接接する機会となり、自社の提供する商品を笑顔で食す場面や、親子の様子や声を聞くことで、こども宅食を利用する家庭や寄付に対する思いをより強く持っていたく機会になったといえる。

<イベントの概況>

- 小学生の夏休みというタイミングで、自由研究に役立ててもらうことを想定して実施。
- 9 世帯・計 21 名（内訳：小学生 9 名、保護者 9 名、未就学児 3 名）が参加。
- ひかり味噌・パールライス社のスタッフが有志で参加。
- みそ玉は、好きな具材を選び作成。味噌に混ぜて丸めておけば、お湯をかけるだけで簡単に飲むことが出来ることを学んだ。
- お米は特徴のある 3 種類を炊き、それぞれの違い（産地、粒の大きさや粘り、味わいなど）を食しながら学んだ。

みそ玉づくりの説明の様子



みそ玉作りの様子



おにぎりづくり説明の様子



<参加者および寄付企業の声>

—お子さん—



塩のおにぎりを作れたのが楽しかったです。
ゆきわか丸の味がすごく美味しかったです。もちもちした食感も美味しかったです。



自分で作れたおにぎりとみそ汁がおいしかったです。作ることも楽しかったです。

—保護者—



ご飯も味噌も食べ比べができ、それぞれ食感、味も違い美味しかったです。



子どもがおにぎりを作りたいと言っていたので、一緒に作る機会を持てて良かったです。簡単なおにぎり作りを子どもに手伝ってもらって、夏休みのお弁当に持たせたいと思いました。

—寄付企業—



事前の社内勉強会で「こども宅食」の現状は理解していたが、イベントを通じて理解がさらに深まった。
参加者が味噌に関心を持ち、楽しんでくださっている様子がうかがえ、嬉しく感じた。
この経験を社内にも共有していきたい。



事業開始当初からお米を寄付している中で、他にも何かできないかと考えていたがなかなか実行できなかったため今回お声がけいただきよかった。
お子さん、親御さんの声を直接聞いたことは本当によかった。