

PRESS RELEASE

報道関係者各位

株式会社 SOYOKAZE

2026 年 8 月 25 日

業界初^(※1)の料理特化型デイサービス、10年以上の実践から生まれた一冊 『70 歳からの健康脳活クッキング』を 8 月 28 日に発売

～「危ないからやらない」ではなく「どうすればできるか」

東北大学・川島隆太教授監修、料理を通じて「できた」「やりたい」を引き出す～

業界初^(※1)の料理特化型デイサービス「なないろクッキングスタジオ」（運営：株式会社 SOYOKAZE、本社：東京都港区）は、初の書籍となる『70 歳からの健康脳活クッキング』を、株式会社 Gakken より 2026 年 8 月 28 日に発売します。



2026 年 8 月 28 日発売『70 歳からの健康脳活クッキング』（Gakken 刊）

高齢になると、火や包丁を使う料理を周囲から心配され、料理をする機会が少なくなることがあります。なないろクッキングスタジオでは、「危ないからやらない」のではなく、「どうすれば安全にできるか」という考えのもと、食材を切る、焼く、盛り付けるなど、利用者一人ひとりができる工程に取り組んでいます。

本書は、2015 年の開設以来、なないろクッキングスタジオが 10 年以上にわたり実践してきた、料理を楽しみながら脳を使う「健康脳活クッキング」の考え方や工夫をもとに、家庭でも楽しみながら取り組めるレシピを紹介する一冊です。

■「危ないからやらない」ではなく、「どうすればできるか」

料理には、献立を考える、段取りを組む、手を動かす、味を調整するなど、多くの工程があります。本書では、こうした一連の料理工程の中で、計画する力や判断する力、注意を向ける力などを自然に使うことに着目し、料理と脳の関係を分かりやすく解説しています。

また、自分で作ったものを食べる達成感や、家族・周囲から「おいしい」と言われる喜びが、人とのコミュニケーションや活動意欲につながり、高齢者が陥りがちな低栄養を防ぐことにもつながることも紹介しています。

なないろクッキングスタジオが大切にしてきたのは、高齢者だからと一律にできることを制限するのではなく、一人ひとりの状態に合わせて「どうすればできるか」を考えることです。本書でもこの考え方をもとに、高齢者本人が無理なく料理に関わり、できることを活かしながら料理を楽しむための工夫を紹介しています。



安全に配慮しながら、揚げ物などの調理にも取り組む「なないろクッキングスタジオ」

■業界初の料理特化型デイサービス「なないろクッキングスタジオ」とは

なないろクッキングスタジオは、2015年に第1号店を開設した料理特化型デイサービスです。「できた」「やった」「もっとやりたい」と感じられる独自の料理プログラムを提供し、プロのシェフによる指導のもと、料理教室のように楽しみながら、利用者一人ひとりの状態や希望に応じて料理に取り組んでいます。

料理の完成だけを目的とするのではなく、食材を切る、焼く、盛り付けるといった一連の工程そのものを楽しめるよう工夫しています。一人ひとりの状態に合わせてできる工程を見つけ、その人が持つ力を活かしながら料理に参加できることを大切にしています。

現在、東京都内4施設で展開しており、本書には、こうした現場で培われてきた実践や工夫を「NANAIRO メソッド」としてレシピ毎に多数収録しています。

▶なないろクッキングスタジオ公式サイト：<https://www.sykz.co.jp/nanairo/>



プロのシェフの指導のもと、利用者自身が調理を楽しむ「なないろクッキングスタジオ」

▶「なないろクッキングスタジオ」の様子を動画でご覧いただけます。

YouTube：<https://www.youtube.com/watch?v=GJlxW0HcSJQ>



■書籍の特徴

1. 料理と脳の関係を図解でわかりやすく解説

東北大学加齢医学研究所教授・川島隆太氏監修のもと、料理と脳の関係や、料理が持つ健康的な意義について図解を交えながら紹介しています。

2. なないろクッキングスタジオの10年以上の実践を収録

現場で培ってきた料理プログラムの考え方や工夫を紹介するとともに、高齢者が無理なく料理に参加するための支援のポイントも掲載しています。

3. 家庭でも作りやすいレシピを多数掲載

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品・デザートなど、家庭でも楽しみながら取り組めるレシピを掲載しています。彩り豊かな料理写真や手順写真も収録し、料理の工程を楽しみながら進められる構成です。

4. 「危ないからやらない」ではなく「どうすればできるか」を提案

高齢者本人ができることに目を向けながら、家族と一緒に料理を楽しむための工夫や考え方も紹介しています



本書掲載ページより、料理と脳の関係を図解で解説するほか、家庭で楽しめるレシピも多数掲載

■東北大学加齢医学研究所 教授 川島隆太氏（監修者）コメント

「高齢者の認知機能に関する研究を進めると、料理をすることの健康有用性の証拠がどんどん出てきました。食べることは生きること。そして、食べるために料理をすること自体が脳を元気にし、人生を豊かにしてくれます。普段から料理をする人もそうでない人も、おなかも脳も元気になる料理を楽しんでください。」

■なないろクッキングスタジオ企画・発案者コメント

株式会社 SOYOKAZE 神永美佐子

「なないろクッキングスタジオでは、初めての料理や新しい食材との出会い、作る過程のワクワク感を大切にしています。料理は、食べるだけでなく、「できた」「また作りたい」という喜びや、人との会話を生み出す活動です。本書を通じて、楽しみながら脳を使う『健康脳活クッキング』を、より多くの方に知っていただければと考えています。」



「なないろクッキングスタジオ」企画・発案者 神永美佐子

■書籍概要

書 名：『70 歳からの健康脳活クッキング』
著 者：なないろクッキングスタジオ
制作協力：神永 美佐子（株式会社 SOYOKAZE）
監 修：川島 隆太（東北大学加齢医学研究所 教授）
出 版 社：株式会社 Gakken
発 売 日：2026 年 8 月 28 日
定 価：1,925 円（税込）
ページ数：96 ページ（オールカラー）
I S B N ：978-4-05-802747-9

全国の書店・オンライン書店にて販売。Amazon ほか、各オンライン書店でもご購入いただけます。

▶ Amazon：https://amzn.asia/d/0hJbj7z7



本書は、料理と脳の間接的な関係を紹介する Part 1「脳と料理の楽しい関係」と、楽しみながら脳活ができる Part 2「プロ直伝の脳活レシピ」で構成。肉・魚介・卵・大豆製品・乳製品・デザートなど、多彩なレシピを掲載しています。

なないろクッキングスタジオは、今後も料理を通じて、利用者一人ひとりが「できた」「またやりたい」と感じられるプログラムを提供するとともに、「健康脳活クッキング」の考え方を広く発信してまいります。

<注釈・出典>

(※1) ※1 当社調べ。2015 年 7 月時点において、介護保険法に基づく通所介護事業で、料理を主軸としたサービスとして。国内の通所介護サービスについてインターネット検索により調査。

(※2) [厚生労働省「介護サービス情報公表システム」オープンデータ（2025 年 12 月末時点公表分）](#)に基づく当社集計

<本件に関する報道関係の皆さまからのお問合せ先>
株式会社 SOYOKAZE 広報 メールアドレス：y-katakura@sykz.co.jp