男女共同参画社会の実現を考える

アクト21 INFORMATION

vol.35
2026 October

特集 interview

海外の方々に和食の家庭料理を広めたい！

和株式会社 代表取締役　砥上（とがみ） 友香（ゆか）さん P2



データで見る男女共同参画
「男女のライフステージ別健康課題」 P6

東京都雇用・就業分野における
女性の活躍を推進する条例 P6

荒川区公式YouTubeチャンネルで
インタビュー動画公開中！

Arakawa＋Action
こころと生き方・DVなんでも相談 P8

編集・発行／荒川区立男女平等推進センター（アクト21）2026年10月発行／登録（08）0059号
〒116-0012　荒川区東尾久5-9-3　アクト21　TEL 03-3809-2890　FAX 03-3809-2891
制作・印刷／(株)ドゥ・アーバン

Interview

海外の方々に和食の家庭料理を広めたい

「インバウンドビジネス」という言葉が存在しない頃から、日本の家庭料理を世界中の人に伝えたいという思いで、外国人観光客向け料理教室を起業した砥上友香さん。月1回のレッスンからスタートして、2人の子どもの育児と両立しながら、無理なくビジネスを広げてきたこれまでの歩みをうかがいました。



和株式会社
代表取締役　砥上（とがみ） 友香（ゆか）さん

Profile

2013年6月	世田谷区で創業 訪日外国人向け和食料理教室「YUCa's Japanese Cooking®」立ち上げ
2016年1月	YouTubeチャンネル立ち上げ
2016年10月	東京都荒川区に移転
2019年4月	料理本『YUCa's Japanese Cooking® -The first cookbook by YUCa-』を出版
2023年10月	創業10周年を機に、プレミアム日本茶事業「YUCa's Tea™」立ち上げ
2024年10月	法人化し、和株式会社を設立
2024年12月	「YUCa's Tea™」オンラインサイト公開。小売通販事業立ち上げ

日本の家庭料理を「おいしい」と喜んでもらえたことが起業のきっかけ

2013年に訪日外国人向けの和食料理教室を立ち上げて、今年で13年目になります。カナダに留学した時、シェアハウスでいろいろな国の人にたこ焼きやお好み焼きなどの家庭料理を教えて、「お寿司や天ぷらは知っているけど、これも日本料理なんだね」と、すごく喜んでもらえた経験が起業につながりました。

帰国後は、外資系企業で企業調査やマーケティングの仕事をしていましたが、民泊を始めたことがきっかけで「日本の家庭料理を教えたい」という思いが再び湧いてきたのです。まだ民泊という言葉が一般的ではなかった時代、マンションの一室が空いていたので、アメリカの旅行者向けSNSに載せたら、いろいろな人が泊まりに来てくれました。お客さまに朝食を出したら、「この料理がおいしいから教えてほしい」と言われ、当時は無償で教えていました。こうした経験を重ね、「これはビジネスになるかも」「私がやりたいことにつながっている」と確信し、起業を考えるようになったのです。

もともと「英語で何かを伝えたい」「英語を使った仕事をしたい」と考えていて、日本の食文化にも興味がありました。自分がやりたいと思っている「食べること」「教えること」「日本文化に関係すること」「自宅でできる仕事」「年をとっても長く続けられる仕事」の全てを実現できるのが、外国人向けの和食の家庭料理教室でした。

民泊から料理教室へシフトし、最初は会社員を続けながら、月1回、料理教室を開きました。その後、会社を辞めて、レストランで働きつつ、空いた時間に自宅で教えるようになったのです。始めた時は肉じゃがや焼きシャケ、味噌汁などの日本人が好む家庭料理を中心とした和食クラスでしたが、訪日外国人にリサーチをするとラーメンのニーズが高く、試しにラーメンと餃子のクラスにしたら大人気！当時、外国の方向けにラーメンを習える教室がなかったようで、ちょうど市場のニーズにうまくハマったようです。

料理教室を始めた頃は子どもがいなかったので、開業を目的としたラーメンスクールに通い勉強をし、自分のペースで料理教室の土台をつくっていくことができたと思います。月1回から月2回、週1回と徐々に教室の回数を増やし、レストランの仕事からスムーズにシフトし、料理教室がメインになりました。近年のインバウンド需要の波にうまく乗ったこともあり、毎日、ラーメンと餃子を教えているので、気分はラーメン屋の店主です（笑）。

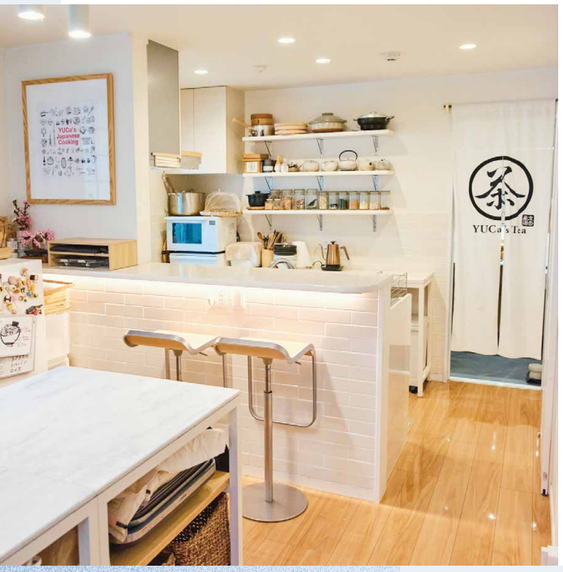
料理教室を始めたのは世田谷区のアパートでしたが、お客さまが増えて手狭になり、一戸建てを探し、2016年に荒川区へ移転。このエリアは子育てがしやすそうで、山手線からのアクセスも良かったのが決め手です。また、観光客が訪れる機会の少ない下町の住宅街という立地が逆に面白いと思いました。洋風だった部屋をリフォームし、障子を増設し、スタジオとして使えるよう内装を考えました。



「主婦が家事をする時間」に仕事をして子どもの成長とともに事業を拡大

現在、小学校5年生の息子と小学校1年生の娘がいます。子どもが生まれる前に起業して、出産の1カ月前まで教室を開き、出産後に教室を再開するまでの2年間は、コロナ禍の影響もありYouTube レシピ動画チャンネルの編集などで事業の多画的な展開をしていました。ラーメンと餃子だけでなく、家庭料理や和食の奥深さを伝えるため、具体的に英語でレシピを紹介し、調理の手順まで話しています。

料理教室は今では、月曜日から金曜日の平日の毎日。朝8時、子どもが登校した後、お客さまが来るまでに準備をします。料理教室は10時から12時30分。子どもが帰ってくるまでの「主婦が家事をする時間」に仕事をするスタイルです。子どもが学校に行っている空白の時間を使い、子育てと両立できているので無理がありません。ただ3月のお花見シーズンや夏休み、年末年始の年3回は、どうしても断れないほどの予約が入り、子どもが休みでも平日の午前中や土日に教室を開くこともあります。子どもたちが小さい頃は実家の両親に上京してもらったり、夫と協力をし子育てと仕事の両立をはかっていましたが、子どもの成長とともに、料理教室のレッスン数を無理なく増やすことができました。



材料の仕入れはインターネットで注文して宅配してもらうため、買い出しなどで時間や労力を使うことはありません。

現在は1クラス7人まで。英語でレッスンをしていて、お客さまのほとんどが観光客。アメリカとオーストラリアが最も多く、基本的には英語圏の方です。作り方を見せるだけでなく、お客さま参加型で、一緒に楽しみながら作ってもらっています。ラーメンはスープから、鶏ガラ・昆布・鰹節・豚骨などを煮込んで作り、チャーシューも一から仕込みます。「帰国後、自宅で何回も作ってもらうこと」が目的なので、手軽に作れるようレシピをアレンジ。海外のアジア系スーパーマーケットで手に入りやすい材料を選んでいます。

創業当初、経営について事前に学ぶことなく、事業に取り組みながら実践で経営を学び続けています。起業したばかりの頃は対価をもらうのが怖く、1回5500円のレッスン料をいただくことを恐れていましたが、お客さまの満足度を目の当たりにすることが自信につながりました。今では、価値のあるサービスを提供できていると自負しています。経営のノウハウは実際にやってみることで自然に身についていったと思います。

夫婦で得意分野を活かしながら口コミで人気を獲得

マルチタスクが得意な女性は多いのではないかと思います。私はゲーム感覚でマルチタスクをこなすのが好きで、いろいろなことを決められた時間の中でパッパッとやっています。体調の波があって「今日はつらいな」という時もありますが、体調や気持ちと上手に付き合いながら乗り切っています。

私はノリで行動して、その場その場で柔軟に対応するタイプ。夫は、逆にしっかりとレールを決めて、計画通りに進めていくタイプなので、私はそのレールの上で踊っている感じですね（笑）。夫が立てたプランに対して、私がお客さまと接して浮かんだアイデア、イメージなどを伝えて調整していく。夫は日本酒メーカーに勤務していたので、日本酒のプロモーションや商品開発で得たノウハウを活かして、事業をサポートしてくれています。

レッスンを受けてくださったお客さまには、「もしよければ口コミサイトに感想を書いてください」とメールを送っています。現在は新規のお客さまがほとんどですが、今後はリピーターを増やしていきたいです。そのために1カ月に1回のペースでニュースレターを送り、過去に参加されたお客さまや、私が英語で発信しているフードブログを見て登録してくれた方に、日本の食文化を学んでもらえるようなメールマガジンを配信しています。私が発信したいことと、お客さまが知りたいことが異なっていることもあるので、ニュースレターは大切な情報源。料理教室の感想だけでなく、和食や食文化に関する質問など、些細なことでも返信してくださると、こういうことにニーズがある、興味をもっているのか、を知ることができるので、SNSやブログのネタとして活用することができます。まだ多くはないのですが、ニュースレターの返信がくるのを楽しみにしています。

料理教室のレッスンを受けてくださったお客さまが旅行口コミサイトで評価してくれたおかげで、2021年と2023年、トリップアドバイザーのトラベラーズチョイスベスト・オブ・ザ・ベスト・アワードを受賞。口コミサイトを見た方をはじめ、SNSやブログを読んだ方がウェブから予約してくださる流れもできてきました。

和食と日本茶、なじみ深い日本文化も伝えていきたい

カナダのシェアハウスに住んでいた時、韓国人や中国人の留学生は多いのに、日本人の学生がほとんどいなくて、日本の国際的な立ち位置や認知度の低さにショックを受けました。今でもそうですが、日本料理を教えているのに「チャイニーズフード」と言われることがあり、和食のプレゼンスを高めたいという強い思いが湧きます。外交官を目指した過去がある私としては、民間レベルで「食の外交官」になり、日本と世界を食文化でつなぎたいという展望を持っています。

2023年には、創業10周年を機に日本茶のブランドを立ち上げました。料理教室で出している日本茶は日本各地の銘茶です。茶葉やティーバッグ、抹茶などを販売しています。このプレミアム日本茶「旅するお茶YUCa's Tea」を中心とした飲食業のビジネスプランは、荒川区のビジネスプランコンテストで上位入賞しました。

2027年の春からは1階の7畳ほどの空きスペースを改装して、日本茶専門サロン「茶堂」をオープン予定。こぢんまりとした空間で、日本茶とペアリングした和食を楽しめるサロンのようなカフェを計画しています。日本のお母さんの味、おにぎりと味噌汁の朝食も提供したいです。さらに金継ぎ・書道・茶道・包丁研ぎなど、日本料理となじみ深いカルチャーも伝えるため、現在勉強中。

事業の最終ゴールは「海外の方にお家で何回も日本の食文化を感じてもらうこと」なので、ワークショップをしながら和食や日本茶、日本酒も提供したいと考えています。





今後は、日本の家庭料理について、もっと伝えていきたいです。食材の選び方や切り方、どうして出汁を使うのか、素材を引き立てる控えめな味付けなど、和食の美意識を伝えることが大切。そのために、SNSで日本人の美意識を伝えるアカウントを新しく作り、情報発信を始めました。和食は作る工程が難しいと思われがちなので「意外と簡単だった」と身近に感じてほしいです。なにより「おいしい」と笑顔になってもらえるのが一番のやりがい。料理教室でレッスンするのに資格は必要なく、気軽に始められるので、私の経験が子育てと両立させながら起業したい女性の参考になればうれしいです。

荒川区公式YouTubeチャンネルでは、このインタビュー動画を公開中！



ラーメンが好き、日本の民家に来てみたかったという親子や家族連れも



チャーシューをカットします



スープやチャーシューを煮込んでいる間に餃子を作り、常に手を動かして飽きさせないよう工夫



最後にみんなでいただきます！日本で食べたラーメンで一番おいしかったと喜んでもらえました

クッキングスクールの様子



トリップアドバイザーの
トラベラーズチョイス
ベスト・オブ・ザ・ベスト・アワード

イベントカレンダー

これからアクト21で開催する講座をご紹介します。お気軽にご参加ください。

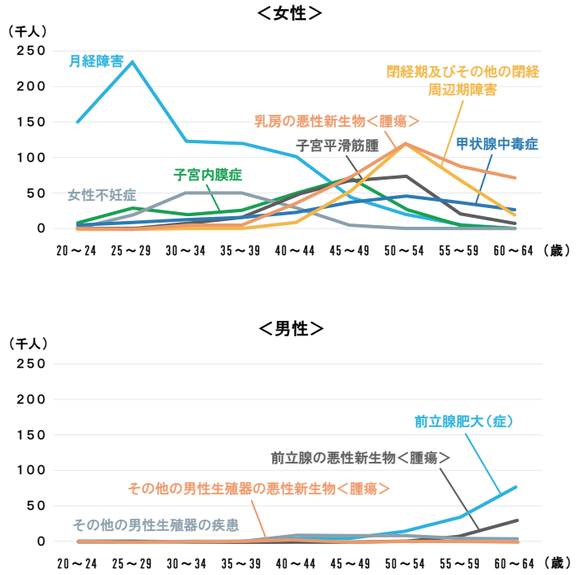
講座名・講師	日　時	主な対象
忙しい毎日がラクになる！ ～空間と時間を整えて、 心にゆとりを生む暮らし方～ 講師：小泉あすか 氏　おかたづけサポート COMFORTABLE ☆ LIFE 代表	11月8日（日） 13:30 ～ 15:00	暮らしを整えることは生活の負担を見直し、誰もが心地よく過ごせる毎日につながります。自分にあった方法や家庭で協力しやすい仕組みづくりを通して、忙しい毎日を少しラクにするためのヒントを見つけてみませんか。
「もしも」のときに慌てない！ 大切な人のチカラになるための講座 ～ジェンダーの視点で考える犯罪被害と二次被害～ 講師：堀本久美子 氏　弁護士	11月28日(土) 13:30 ～ 15:00	犯罪被害は誰にでも起こりうる身近な問題です。本講座では弁護士が法制度や実例をもとに、犯罪被害者が直面する課題と支援のあり方をわかりやすく解説します。男女共同参画の視点から、性別による被害の違いや支援の格差について考え、誰もが安心して暮らせる社会づくりを学びます。
ほめ上手は関係上手！誰もが心地よい コミュニケーション講座 講師：細川一美 氏　特定非営利活動法人 CAP かながわ理事長	令和９年 ２月７日（日） 13:30 ～ 15:00	「ほめる」ことは、相手との関係を変える力があります。 でも、「女性だから気が利くね」「男性なのにすごいね」など、何気ない言葉に無意識の思い込みが表れることも。「ほめる」をきっかけに、性別や立場にとらわれず、お互いを尊重できるコミュニケーションを考えてみませんか？
健康寿命をのばす！ 人生100年時代の身体づくり 講師：石田良恵 氏　保健学博士	令和９年 ３月６日（土） 13:30 ～ 15:00	人生 100 年時代。いつまでも自分らしく、生き生きと暮らすためには、健康寿命を延ばす身体づくりが大切です。一方で、年齢を重ねる中での健康や身体の変化は、男女で異なる部分があり、また、仕事や家事、介護などの役割によっても、運動や健康づくりにかけられる時間や環境は異なります。性別やライフスタイルにとらわれず、一人ひとりが自分の身体と向き合い、これからの人生を自分らしく楽しむための身体づくりを学びます。

申込方法　お申し込み等、詳細については、随時区の HP をご確認ください。
お問合せ：男女平等推進センターアクト 21　☎ 03-3809-2890

データで見る男女共同参画

男女のライフステージ別健康課題

■ 女性特有、男性特有の病気の総患者数（年齢階級別・令和５年）



（出典）厚生労働省「令和５年患者調査」

男女がともに働く現代社会においても健康課題の現れ方には性差があり、年代によっても直面する疾患は異なります。厚生労働省「令和５年患者調査」では、女性は 20 ～ 50 代の働き盛りに月経障害や子宮内膜症、不妊症、乳がん、更年期症状など、複数の症状が重なりやすい傾向が示されています。一方、男性は 20 ～ 40 代では特有疾患が比較的少なく、40 代後半以降に前立腺の疾患が増加しています。

働く世代の男女それぞれの健康課題を早期に把握し、症状が悪化しないよう定期的に検診できる環境整備は重要です。職域の健康診断の標準項目は長らく男性を前提に設計されてきた経緯もあり、女性特有疾患の検診は社会全体として受診機会が十分とは言える環境には届いていません。

健康は個人だけではなく社会基盤の問題です。誰もが安心して働き続けられるように、性差を踏まえた健康支援を、地域・職場でどう整備するかが課題となり、様々な取組の充実が図られています。こうしたことは、社会全体の持続性にも直結する重要な課題です。

東京都雇用・就業分野における女性の活躍を推進する条例

東京都は、女性がその個性や能力を発揮できる環境の整備を一層推進するため、令和８年７月に「東京都雇用・就業分野における女性の活躍を推進する条例」を施行しました。

女性の就業率は年々上昇しています。一方で、意思決定層についてみると、上位の役職ほど女性の割合は低くなるなど、雇用・就業分野においては、いまだに様々な場面で、女性が個性や能力を十分に発揮できていない状況にあります。働く場において女性が活躍できる環境の整備を進めるには、経営層がその必要性を理解し、主体的に取り組んでいただくことがなによりも重要です。

また、働き方や育児・介護等の両立支援制度の利用状況にはいまだ男女間で差があります。こうした背景には、様々な要因があると考えられますが、「性別に関する無意識の思い込み」も影響している可能性があります。女性が活躍できる環境の整備を推進していくためには、このことについて、関心と理解を深めていくことが大切です。性別にかかわらず、誰もが生き生きと暮らすことができる社会の実現に向け、事業者とともに取組を進めていくことが重要です。

各主体の責務

条例における各主体の責務は以下のとおりです。

◆東京都
- 女性が活躍できる環境の整備に必要な情報提供、啓発、相談、助言等必要な施策の実施
- 国及び区市町村との連携、指針の策定、取組状況調査の実施・公表
- 東京都の職員が個性や能力を発揮できる環境の整備を率先して推進 等

◆事業者
- 性別に偏らない組織づくりの推進
- 就業者の男女格差の解消
- 女性特有の健康課題への配慮等の主体的な取組の実施
- 優越的な関係を背景として女性の尊厳を傷つける行為の禁止及び防止 等

◆都民
- 性別に関する無意識の思い込みについての関心と理解を深める 等

◆経済団体
- 所属する事業者等の女性活躍に向けた取組を促進 等

Arakawa + Action

区内企業・団体・個人の男女共同参画にむけた先進的な活動を紹介します。

私らしく輝ける第三の居場所

荒川区アクト21で男女平等推進団体として活動する「和太鼓道（わだいこタヲ）」は、3歳から70代までの幅広い世代が集い、その8～9割を女性が占める和太鼓チームです。メンバーの宮口康子さんは、22歳で和太鼓に出会ってから25年間、結婚や3人の子育てというライフステージの変化を経ながら活動を続けてきました。

それだけ長い期間活動を続けてこられたのは、「和太鼓道」が一人ひとりのライフスタイルに寄り添う関わりを大切にしているからです。子育てや体調によって練習を離れる時期があっても、「いつでも帰っておいで」と温かく包み込む文化が根付き、柔軟な環境が整えられています。



異なるバックグラウンドを持つメンバーは、和太鼓歴や年齢、性別にとらわれず、互いの個性を活かした演奏を楽しんでいます。仲間と思い切り声を出し、汗を流して和太鼓を打つ時間は最高のリフレッシュです。最近では我が子も和太鼓を始め、練習や本番を通してともに過ごし、親子の共通の楽しみを見出す時間も増えてきました。

和太鼓はバチを持てば誰でも音を鳴らせる手軽さの奥に、日常を離れて夢中になれる魅力があります。家庭でも職場でもない「サードプレイス（第三の居場所）」としてメンバーの心の拠り所となっている「和太鼓道」は、これからもエネルギッシュな音を響かせ、地域にひらかれた居場所であり続けます。



和太鼓道（わだいこタヲ）
宮口康子さん

家族や友人には話しづらいこと、誰かに聞いてほしいことを専門のカウンセラーに話してみませんか？

秘密は厳守されます



どなたでも利用できます。
お気軽にお電話ください

＼＼ こんなことで、悩んでいませんか？ ／／

DVのこと

- 父親が母親に暴力をふるっているかもしれない
- いつも、パートナーの顔色をうかがってしまう
- 何を言っても長時間無視されることがある
- 生活費を渡してもらえない

自分のこと

- 最近、気持ちが落ち込みぎみ
- 今後の生活を考えると不安
- 自分の気持ちを伝えることが苦手で、誤解されてしまう

周囲の人のこと

- ママ友とうまく付き合えない
- ご近所さんとの付き合い方がわからない
- 会社の上司・同僚に嫌がらせをされている

LGBT専門相談（原則毎月第4火曜日、16時～18時）の予約も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

アクト21
（荒川区立男女平等推進センター）
『こころと生き方・DVなんでも相談』
☎03-3809-2890 ［事前予約制］

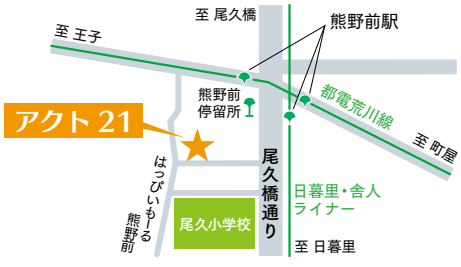
※相談は「無料」です。
　面接相談と電話相談、ビデオ電話相談があります。
※男性は電話相談のみとなります。

相談日 水曜日・金曜日・土曜日 ※時間は週によって違います

各月	水曜日	金曜日	土曜日
第1	17時～20時	10時～16時	―
第2	10時～16時	14時半～20時	10時～15時
第3	14時半～20時	14時半～20時	―
第4	10時～16時	10時～16時	―

男女共同参画社会の実現を考える
アクト21 INFORMATION

荒川区立男女平等推進センター
〒116-0012東京都荒川区東尾久5-9-3
☎3809-2890 Fax3809-2891
●開館時間／9:00～22:00
●休館日／12月29日～1月3日および保守点検日など



Access
- 都電荒川線、日暮里・舎人ライナー「熊野前」駅より徒歩約3分
- 都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分