

# 平成 23 年度 「東京食育推進ネットワーク交流会」開催概要 ～災害と食育～

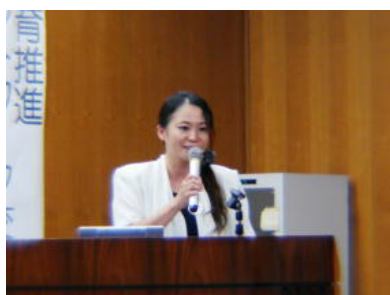
1. 日 時 平成 23 年 7 月 27 日 (水) 13:30 ~ 16:30
2. 場 所 大手町合同庁舎 3 号館 1 階講堂
3. 参加者 70 名 東京食育推進ネットワーク会員 57 名  
東京食育推進ネットワーク事務局等 13 名
4. 内 容

## 基調講演

### 「震災からわかる食の大切さ」

独立行政法人 国立健康・栄養研究所 食事摂取基準研究室長

笠岡(坪山) 宣代 氏



東日本大震災の被災地へ栄養士として現地支援を行った立場から、栄養・食事情と今後の対策についての提言をしたい。

まず、水の大切さ、生きるために不可欠なことはもちろんだが、トイレの不備から自らが水の摂取を制限してしまうことにもなりがちである。また、食の大切さとして、食事 栄養 排泄までを含めたトータルなものとして

とらえることが必要である。栄養問題としては、避難所の食事は、炭水化物中心となつて、タンパク質、野菜・果物が不足し、特にミネラル・ビタミン不足が深刻であり、対策として日本栄養士会が主導してビタミン強化米で改善を図った。

食環境の整備は、皆が顔を合わせて食事ができることで、コミュニケーションも取りやすくなる。阪神淡路大震災では1ヵ月後にはお弁当や炊き出しで食事バランスが改善してきたが、東日本大震災の場合、2～3ヵ月後と非常に遅れている。

また、ガスが使えること(調理環境の復旧)は、食事状況を改善し、カップ麺やアルファ化米の利用はもちろん、炊き出しの温かい食事ですリラックスできるなどの効用も大きい。

仮設住宅へ移ると、体調や血圧は回復し、何より好きな食事を食べられることが幸せだと話されるが、反面、食事作りの自立(移動手段がない中での食材の調達など)もしなければならぬ。

食の知識の重要性は、避難生活では大きい。救急医療が優先される被災地では慢性疾患は後回しになってしまうため、食事管理が必要な方は、自分で管理しなければならないが、食への正しい知識とスキルがあれば、悪化を避けコントロールすることができる。

今後の備蓄対策としては、公助で糖尿病・腎臓病対応食、アレルギー対応食、流動食などの準備が十分ではないため、自助努力で備えをすることを勧める。備蓄の非常食は賞味期限の確認を兼ね、平常時に食べ慣れておくことと腹持ちがよいかなどをチェックしてほしい。日常の食品を多めにランニングストックしておくこともよい。

過去の震災の教訓などから、被災された方用のリーフレットやそれを解説した専門家向けの資料も当所 HP からダウンロードできるので、活用して頂きたい。

今回、このような大震災で、食・栄養の重要性が強く認識された。問題点の多くが日常からの食の意識と取組で改善できることでもあり、それぞれの立場より「日常からできる取組」について多くの発信をして頂きたい。

## 被災地からの報告

### 「超人シェフ倶楽部による被災地支援（炊き出し）」

社団法人 米穀安定供給確保支援機構 安定供給支援事業部 調査役 山下 英之 氏

この度の震災により福島県大熊町の被災者が多く避難している会津若松市において、被災地の方々に少しでも元気になってもらおうと、超人シェフ倶楽部による地元の食材を使った温かい郷土料理の炊き出しを5月8日に行った。

避難されている方々のリクエストで昼食には、会津の郷土料理の**こづゆ**（地元の野菜を使った具たくさんのおつゆ）と鮭の炊き込み御飯を約100名に振る舞うとともに、米粉を利用した「ケーキサレ」というお菓子も配り、大変喜ばれた。

夕食では、昼食とは異なる場所で、会津鶏のトマト煮や唐揚げなど、やはり福島の食材をふんだんに使ったメニューで、約500名に出した。

どちらの場所でも避難されている方々が、シェフたちに感謝の声をかけてくれるのが大変印象的で、シェフたちも被災地の方々が温かい料理を食べることによって笑顔と元気が戻るのを見て、「また行きたい」「もっと続けていきたい」との感想があった。



## 災害と食に関するアンケート調査報告

東京農政事務所では、平成23年6月から7月にかけて東京都内で開催された消費生活展等に出展し、来場者に対して災害時の食料備蓄や被災地支援などの「災害と食に関するアンケート」を実施し、459人から回答をいただき、そのアンケート結果を報告した。（都内：杉並区、千代田区、練馬区、渋谷区、町田市）

### [「食に関するアンケート結果（概要）」](#)

## グループ交流会

グループ交流会は、参加者を6班に分けて、

基調講演、被災地支援の話や災害と食に関するアンケート結果から、災害に対する備え、被災地支援活動、今回の震災により食生活で困ったこと、今後の食育活動へどのように活かすか。

現在、どのような食育活動をしているか、食育活動を行っていく上での悩みや問題点があるか。

等について、情報・意見交換を行った。

様々な意見が出され、活発な交流となった。



【1班】 ~ 備蓄だけでなく日ごろから自分で食を調達できるように ~

- ・行政では、炭水化物中心の備蓄だが、被災が長期化した場合に備えた、栄養バランスのある食品備蓄を考えたほうがよいのではないかと。
- ・備蓄するもののお勧めリスト（どういうものをどれくらい等）があった方がよいのではないかと。

・日ごろから、家庭菜園等で自ら食を育てる事は、生産者を理解する事につながり、その結果、食料自給率アップが見込めるのではないかと。

【2班】 ~ 食に対する工夫が必要 ~

- ・「避難生活においても栄養バランスが大事」という意見については、“それは贅沢”なことだと思ふ。
- ・日本人の生きる力や食の工夫があるべき。
- ・食べ物へのいろいろな工夫や発想の転換があれば、あくせくしなくて良いのではないだろうか。普段から与えられた食事ではなく、食べられる野草とか、食の知識を子ども達に教えていくべきだと思ふ。

【3班】 ~ 情報を選ぶ力、正しい知識を身につける ~

- ・食中毒などの知識を学んだ上で、エコクッキングなどを行ったほうがよい。
- ・情報を選ぶ力や正しい知識を持つ力も食育に大切なことだと思ふ。
- ・節電は大切だが、肝心の食の安全が失われてはいけぬ。
- ・被災地では、少しでも生鮮野菜を食べたいという声がかかれた。食品の生産・流通が確保されている大切さを考えさせられた。
- ・放射能汚染が大変懸念されている。農林水産省には食の安全・安心を守ってもらいたい。

【4班】 ~ 普段から親や子供達が調理できるように ~

- ・普段お米をスーパーで購入する人達が、米屋に多く殺到した。ガソリン不足により、在庫のある西日本から輸送できなかったことも手伝って、商品の確保に苦労した。ここに備蓄しておくかが改めて課題となった。各家庭での備蓄も必要と思ふ。
- ・大都市圏では人が助けてくれるのは時間がかかることが分かったので、最低3日間分の食料や水等を自分で確保しておくことが重要と感じた。
- ・（ガソリン不足による流通の目詰まり及び津波により全てが流されたことを受けて）食料のみならず、日用品も備蓄しておくことが大切と痛感した。
- ・子ども達やその親がちゃんと調理できるように、サバイバル技術とまでは言わないが、普段からそうした活動（体験、知識の付与等）が、今回の震災を機に必要と感じた。そうしたことを通じて、特に子どもたちは興味や好奇心も湧き結果、食育の推進につながると思ふ。



【5班】 ～ネットワーク体制作りと調理スキルを向上すべき～

- ・被災地の情報を管理するコーディネーターの不足を感じた。
- ・助産師のネットワークがかなり機能していたようだが、栄養士のネットワークは機能していなかった。栄養士としてサポートできる体制作りが必要だと感じた。
- ・被災地に小松菜を持って行き、野菜が摂取できてなかったのが大変喜ばれた。
- ・食べ物が手に入らない事態や食品の特性等について勉強する、食育の取組が重要である。
- ・食品があっても調理できなければ意味がないので、調理スキルなどの向上に寄与するような食育の取組も図るべきではないか。

【6班】 ～大人への食育の重要性と放射能関連の情報提供を～

- ・子どもばかりでなく、出張型料理教室や衛生管理の出前講座など大人向けの食育を実施している企業など多彩な活動の取組の報告があった。
- ・また、一方でカロリーや塩分について大人の知識不足など、大人への食育の課題も出された。
- ・食育は“子ども”・“大人”とピンポイントでなく、多くの方面からのアプローチが大切である。
- ・放射能汚染が大変心配であり、農林水産省は除染方法や軽減食の情報をもっと積極的に発信してもらいたい。

## 5. 当日の交流会の感想

- ・専門家の実践を踏まえた報告はとても勉強になりました。多方面の方との交流は今後も機会を作っていただきたいです。
- ・各職種の方々の本音が聞けたと思います。このような機会が多くもたれることを希望します。いつもは一方的な講演ですので参加してとてもよかったです。
- ・テーマを決めて交流会をするのは良いと思いました。
- ・今回のような大テーマがあって基調講演からの流れがあると大変有意義と感じました。
- ・いろいろな立場の方のお話を伺うことができ参考になりました。
- ・グループ交流会のように参加者同士がコミュニケーション、意見交換ができることは良かったです。名刺交換等ができると良いと思いました。
- ・いろいろな場面で活動されている方々の経験と知見が聴取できてとても為になりました。
- ・被災と食育、栄養のテーマ。実は日常の食生活や栄養等の知識につながっているとの笠岡氏の御指摘は、日常の食育を考え、その推進に活動する者としては、今回の講演が非常に貴重なものでした。

