

# 全国食育推進ネットワーク×食育ネットほくりく 食育推進シンポジウム～災害と食育！～ 概要

○開催日時：令和4年10月12日（水曜日）14:00～16:00

○開催方法：会場及びオンライン（Zoom）

○参加人数：会場 17名、オンライン 119回線

## 【第1部】 基調講演

テーマ：「食を通して笑顔へ繋ぐ～もしもに備える食～」

講師：一般社団法人 日本食育HEDカレッジ 代表理事 中村 詩織 氏

第1部では、「災害時の食育リーダー」として最前線で活躍されている「全国食育推進ネットワーク」会員の中村 詩織氏にご講演いただきました。まず、東日本大震災や熊本地震での支援経験から、食に関するもののみならず、災害時の避難所の状況や実際の対応状況等、被災現場での体験をお話いただきました。



また、○×形式の防災知識クイズを出題いただき、参加者は回答を考えながら災害時の正しい行動について楽しく学ぶことができました。

講演を通して、いつ起こるかわからない災害について想定しておくこと、日頃から健康を心がけること、正しい食の知識を持つこと、災害時でもいつもと変わらない生活ができるよう準備しておくこと等、各自が意識を変えて災害に備え、日頃から安全性を高めていくことの重要性について啓発いただきました。

## 【第2部】 パネルディスカッション

○パネラー（写真右2人目から順に）

中村 詩織 氏 一般社団法人 日本食育HEDカレッジ 代表理事

中島 早苗 氏 野菜ソムリエプロ

青海 万里子 氏 NPO法人 消費者支援ネットワークいしかわ 理事

橋本 良子 氏 日本栄養士連盟石川県支部 支部長

○コーディネーター（一番右）

鶴岡 佳則 農林水産省 消費・安全局 消費者行政・食育課



第2部では、災害食をはじめ様々な食育活動をしている「食育ネットほくりく」会員を交えたパネルディスカッションを行いました。最初にアイスブレイク（緊張をほぐす雰囲気づくり）として、食育に重要な五感を使った簡単なゲームが行われました。

その後、中村氏から基調講演の補足があり、基調講演を受けての感想、家庭備蓄・ローリングストック※、災害発生直後の栄養バランス等の食について、ディスカッションを行いました。以下、ディスカッション概要の一部抜粋です。



※「ローリングストック」……………普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法のこと。

### ○中村氏の基調講演の感想等について

中島氏：講演の中で、共助の話が出ました。

災害時には、「近い」に「助ける」と書いて「近助」、近所の方と助け合うことが大切だと感じました。私自身は、「災害時こそ野菜を食べよう」と、「災害時ごはん」の活動をしています。



青海氏：災害食は、最近ではホームセンターでも見られるようになりましたが、まだまだ特別食といったイメージがあります。基調講演の中で、「災害食を特別食と思わない」とおっしゃられていたのが印象的でした。また、ローリングストックも大切なことだと思います。

橋本氏：基調講演の中で、「食べることは生きること」とおっしゃられていました。私は自身の活動の中で、前述に加え、「食べることをあきらめないこと」と、話しています。飲料水だけではなく、生活用水の備えも大切だと感じました。

### ○家庭備蓄・ローリングストックについて

鶴岡：現在、国や自治体では「災害時に備えた食品の家庭備蓄」を推奨していますが、実際は「何から始めていいのかわからない」、「忙しくてそこまでやる余裕がない」、「やってみたら、なかなか続かない」等の理由で、全国の家庭での備蓄状況は45.7%と半分にも満たない状況です。家庭での食品備蓄はどうやったら進むのか、コツや実践方法等を教えてください。

青海氏：備蓄状況の45.7%は、災害に備えた特別な備蓄ではないでしょうか。意識していなくても実は家庭に備蓄されている食料は多く、熱源さえあれば、少し手を加えて調理することも考えれば1週間は大丈夫だと思います。

橋本氏：冷蔵庫の中身は常温保存が難しい食料ばかりです。備蓄に偏りがいいか確認してみることや、常温で食べられる好きなものを増やすよう日頃から意識することが大切だと思います。

中島氏：美味しいもの・好きなもの・食べ慣れているもの・栄養があるもの・6ヶ月保存ができるものを意識して備蓄することが大切ではないでしょうか。野菜を冷凍保存しておけば、停電した際に冷蔵庫に移すことで、冷凍野菜を解凍しながら冷蔵庫の冷気の代わりにもなります。私は、水も冷凍して保存しています。普段から楽しく備蓄していければいいと思います。

鶴岡氏：災害時に備えておくのにおすすめの野菜はありますか。

中島氏：災害時には、洗うための水が必要なため生野菜は敬遠されがちです。ズッキーニやあく抜きが不要な小松菜等、水や調理にエネルギーをあまりかけないものがおすすめです。

鶴岡氏：各世代におすすめの備蓄食がありましたら教えてください。

中村氏：非常食はとても進化していて、色々な味のものが出ています。家族がどういう味を好んでいるのか、把握しておくことが重要だと思います。家族みんなの好きなものを備えておくことが大切です。

その他、栄養バランスを考慮した備蓄食料理、要配慮者への支援体制、災害時においてより多くの方が健全な食生活を実践できるようにするためにどのような点に配慮すべきか等について、パネラーそれぞれの立場や経験からご発言いただきました。また、オンライン視聴者から中村氏に質問があり、回答いただきました。

