

横須賀市幼稚園協会研究部開催

講題：「防災食備蓄のポイントとコツ」

講師：今泉マユ子先生（株式会社オフィス RM 代表取締役・管理栄養士・災害食専門員）

講師の今泉マユ子先生は管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、横浜市内の保育園に勤務。

現在は企業アドバイザーとしてレシピ開発、缶詰商品開発に携わるほか、NHK はじめ多くのメディアに出演される一方で幅広く講演、講師活動を行なっています。

「著書」には「体と心によろこぶ缶詰健康レシピ」（清流出版）「からだに美味しい缶詰レシピ」（法研）

「もしもに備える食」（清流出版）など多数。

早速講演に入る。地震だけでなく、テロ、新型感染症等々現在では避難救助を必要とするリスクが多くある。その際「食料の備蓄は必要」。その量は1週間以上の食料と飲料水を各自で備蓄することが望まれます。

そして自宅等で備蓄している 災害食は避難所に行く時も各自持参すべきである。なぜなら避難所で支給される食料は老若男女問わずの食事内容、量が一律。実際に東日本大震災の際、避難所で支給された災害食は菓子パンおにぎりが「主」で、タンパク質、ビタミン、ミネラルが不足、避難者は暖かいもの、野菜果物が食べたい、甘いものが食べたいとがまんした結果、体に異常をきたし便秘が多かった。

また支給されるものが炭水化物類がメインで避難者は「いつ入手できるか？わからない不安」から、支給された食料を「抱え込み」、大量に抱え込んだ炭水化物を摂取することによる肥満が増えた。

災害食は、命をつなぐものと理解されているが、もはや栄養の確保と心の栄養が必要とされる。「がまん」を強いられる避難所では「おいしいものを食べることはストレス解消にもなるのである。

今泉先生の娘さんは受験生で通塾により食生活も不規則になりがち。休日に「何か食べたいものある？」と尋ねると「おいしいもの！ママのご飯が食べたい」と答えるそうだ。

「おいしいもの」とは、いつもの食事であり、災害時でも「いつもの食事をすることが大切」。いつもの食事とは味噌汁、漬物、人が好むものは人それぞれである。また野菜は避難所に届きにくいので野菜ジュースは有効である。

災害食～ ローリングストックが有効

ローリングストックとは、災害食を有効期限に毎に整理し有効期限内に食していき、おいしいと感じた災害食を備蓄して方法である。備蓄の方法は年度ごとに並べ、購入した際は賞味期限を書き、家庭の一か所ではなく、分散保管が有効である。

左記にも記したが、暖かいものはおいしいと感じる。レスキューフーズ 約 1,000 円/袋と高額、カセットボンベを備えておくことも有効である。ボンベは1本/時間使用可能、備蓄の量は12本あると心強い。

ローリングストックにより味見してみて、自分、家族の口に合うものを備蓄しよう。水は3日分1人1日3リットルを目安にするとよい。給水所に水を支給される場合も、ポリタンクがなくてもリュックの中にビニール袋を入れて、水を入れてもらったらビニール袋を締めて背負うことも可能である。

今泉先生は家族防災会議を1回/月開き、「自分の身は自分で守る」有事の連絡がつかない際は、毎日同じ場所、時間に待つことを相談されている。また防災袋の中身を確認は1回/年行い、災害食を食べローリングストックを実施して欲しい。

最後に、日頃出かけるときには、水と飴を鞆に入れておくことを勧められた。

また災害食とは離れるが、「簡易トイレ」も使用してみる事が大切。使用感、着色されてる袋の場合は「尿」の色がわからず健康管理には不向きである。使用後の匂いも気になる場所である

いずれも「備蓄」しているから「安心」ではなく、実際に食し、使用してみて、自分、家族にとって「良い」と感じるものを「備蓄」することが大切であることがわかる

講演の後は実際に災害食を参加者で試食した。メニューは下記の通り。

- ▶ イカと大豆とひじきの煮物風
- ▶ 切り干し大根とささみのマヨサラダ
- ▶ 大豆のカレー和え
- ▶ 大豆のゆかり和え

参加者みな口々に「これはおいしい」「これはちょっと」と、味覚は人それぞれ。試食してみて「おいしい」と感じるものを備蓄することを再確認した。

文責：研究部長 余郷有聡/津久井幼稚園