



子どもたちには未来を！・高齢者にはいきがいを！・家庭には笑顔を！・地域には絆を！



よしまちネット

吉浜まちづくり協議会
愛知県高浜市屋敷町 2 - 3 - 15

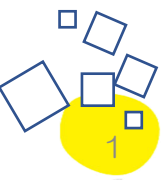
いざという時にも
自分や家族の身を守る、
知恵と工夫の“食の備え”について

日時：2023年10月28日(土) 14:00～16:00
場所：高浜市地域交流施設たかぴあ（家庭科室）

エンジェルランプ

～男女共同参画で考える防災・減災グループ～
災害ボランティアコーディネーターなごや
多文化防災ネットワーク愛知・名古屋

防災士 椿佳代





今日の内容

- 被災地における食事情
- 被災直後における持ち寄った食材での調理
- 知ってほしい災害対策の大切さ
- 実習-ローリングストックを
念頭に入れた一鍋クッキング



被災地における食事情

- ♡ 実際の避難所での食
いろいろですが…
- ♡ 在宅避難者への食の支援
- ♡ 食のイメージは？
- ♡ 食の必要性は？
- ♡ どのような非常食があるのでしょうか？

実際の避難所での食… いろいろですが…



2021年夏
佐賀県武雄市



在宅避難者への 食の支援





非常食のイメージは…？

- かたい
- まずい
- 冷たい
- 水気がない
- 味が濃い
- 油ものが多い
- 量が多い、少ない
- おかずが少ない
- みんな同じもの
 - 高齢者、若者、子ども、乳幼児すべてが同じもので同じ味付け
- 嫌いなものも。。。
- アレルギーが心配な人も
- 宗教の関係で食べられないものも。



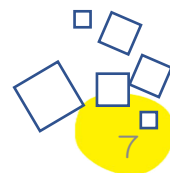
食の必要性は？

- 空腹を満たす

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

あ
食

復旧・復興の力、
生活再建への力になる





被災後の精神状態

被災後のショックがどんなものか？ いろいろ心配で不眠で眠れない。
心身の極度の疲労。。

心と体を健康にするための食事

おにぎり・パンでいいでしょうか？

長期化による栄養の問題

慢性的ストレスによる食欲低下、長期に渡る慢性疾患患者への支援活動の必要性



どのような非常食があるでしょうか？



すぐ食べられる

- レトルト食品（おかゆ、雑炊など）
- パン、缶パン、缶詰、お菓子、乾パンなど



水やお湯を使って


- アルファ化米、カップ麺、乾めん、乾物など



調理ができる

- 3R8Kを使って調理
- 地域で炊き出しなど





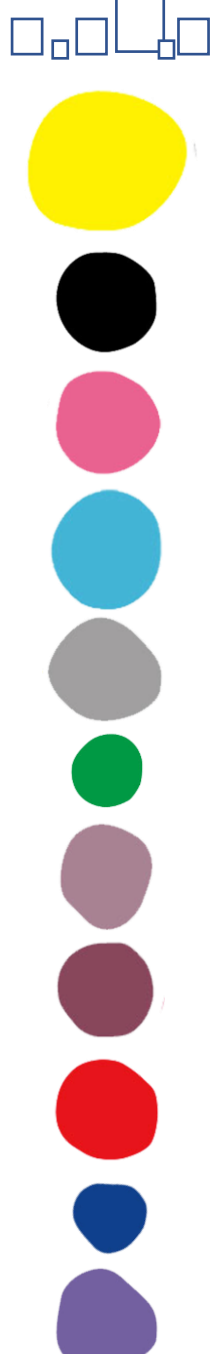
被災直後における持ち寄った 食材での調理

- 地域の力！ぜひ地域で持ち寄り、炊き出しを行ってください
- メニューの食品表示を必ず行う
- 外国人の食についても検討が必要
- ゴミの始末も確実に



炊き出しがもたらすもの

- ♡ 食事をとることでストレスを和らげたり、落ち着くことにつながる。
- ♡ 大規模災害では、炊き出しにより秩序の維持も期待される。
- ♡ 特に温かい食事は、精神的なダメージを軽減させる効果があり、相互扶助という形で地域コミュニティの回復も期待できる。
- ♡ 被災者同士で話ができ、情報交換の場としても期待できる。



地域で炊き出しを行う時

- ♡ 普通食が食べられない人への配慮
高齢や障害、けがが原因で固形物が食べられない方、
食物アレルギーがある方、乳児、ハラル食を必要とするなど
- ♡ 衛生面に気をつける
直中毒対策、手洗い、マスク、三角巾、消毒など
- ♡ 栄養の内容表示をする — ハラル食、アレルギーなど
- ♡ 栄養の偏りに気をつける — 体調管理
- ♡ 役割分担は公平に、長期にわたる場合の配慮
- ♡ 炊き出しは女性の仕事と決めつけずに性差なく — 無理のない人数で工夫し、子どもの参加も



知ってほしい災害対策の大切さ

- 地震直後の揺れの映像
- 自宅の対策を学ぶ
- 雨の降り方も変わっている
- 早期避難で命が守れる災害



映像を流します

地震直後の揺れの映像
気分が悪くなったり
怖くなったら
外に出てください

@2022 TSUBAKI Kava



自宅の対策を学ぶ あぶないキッチン

Dangerous kitchen



熊本震度7：「経験し...
mainichi.jp



年末の大掃除で自宅の...
ddnavi.com



めちゃくちゃ差が出る！簡単に...
39mag.benesse.ne.jp

電気製品の 買いなおし

Re-purchase of
electrical appliances



かたづけ 大変！ Tough to clean up !

全国（アメダス）の1時間降水量50mm以上の年間発生回数

雨のふいかたも
変わっている

10年
間発生

- 全国の1時間降水量（毎正時における前1時間降水量）50mm以上の年間発生回数あたり27.5回の増加、信頼水準99%で統計的に有意）。
- 最近10年間（2012～2021年）の平均年間発生回数（約327回）は、統計期間（約226回）と比べて約1.4倍に増加しています。
- 2022年1月から8月までの1,300地点あたりの発生回数は280回です。

【全国アメダス】1時間降水量50mm以上の年間発生回数

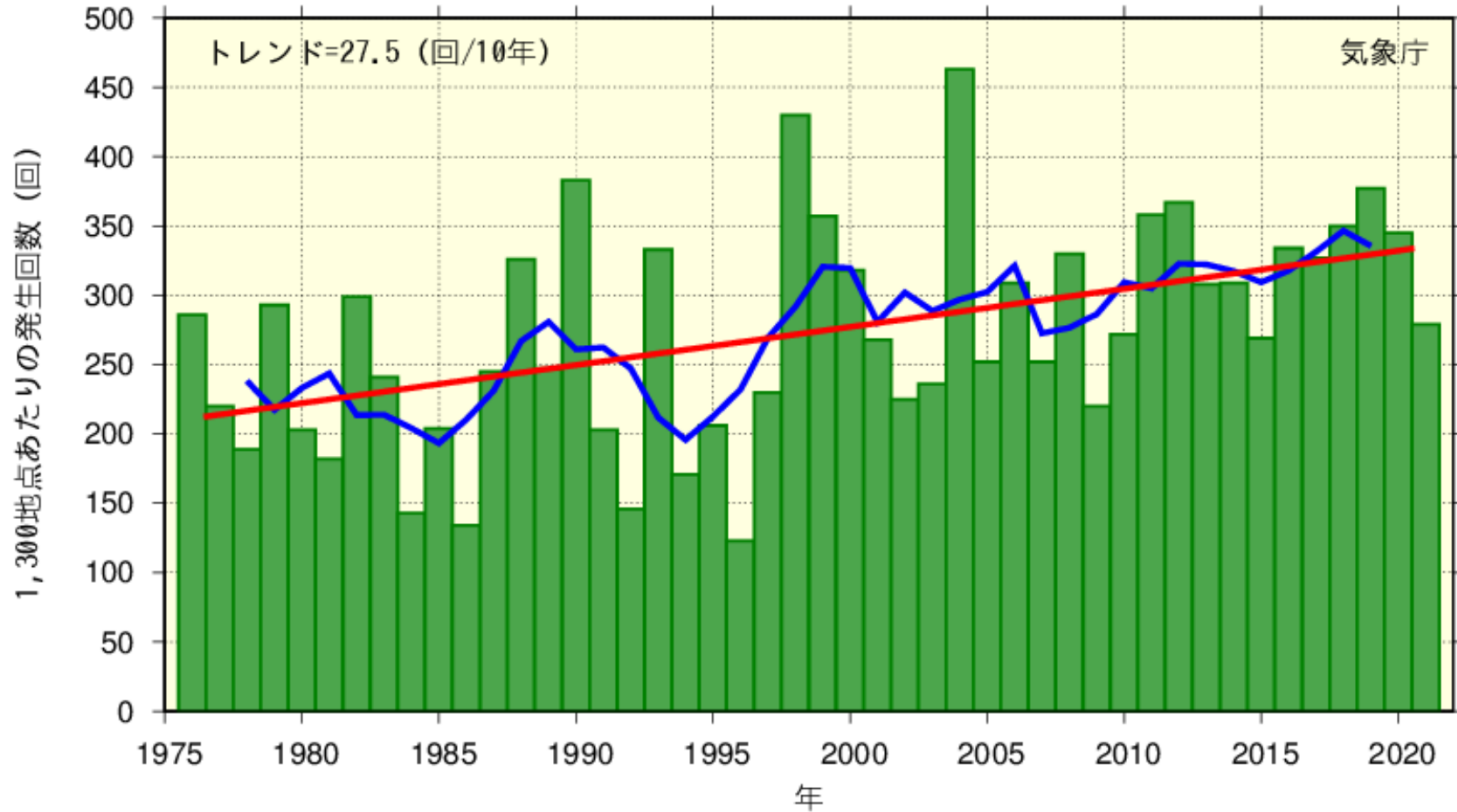


図 全国の1時間降水量50mm以上の年間発生回数の経年変化（1976～2021年）

棒グラフ（緑）は各年の年間発生回数（全国のアメダスによる観測値を1,300地点あたりに換算した値）を示す。太線（青）は5年移動平均値、直線（赤）は長期変化傾向（この期間の平均的な変化傾向）を示す。



逃げ遅れ0を目指して

台風19号 千曲川決壊 その時住民
2,000人がヘリで救助された

- ・ 決壊から8時間後にヘリで救助された。
- ・ こんな大きな災害で犠牲者が2名と言
うのは奇跡と言われるが、**2名なく
なっている**んです。

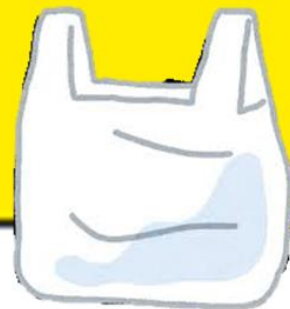
住民同士のつながりを強くしていくし
かない。



早期避難で命が守れる災害



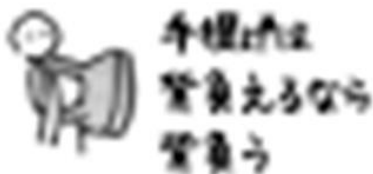
すいがい ひなん 水害からの避難



リュックは
りょう手がつかえる



手がつかえて、
あんしん



つえやながいぼう
あしがみえて、
ころばないように



よごれた水はみえない
のであぶない

うんど"うぐ"つが
いいね！



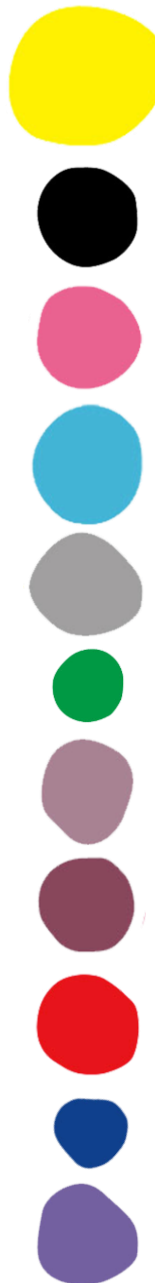

水がはいり、あるきにく
いし、ぬげやすい

大きな袋

ぬらしたくない
ものをいれる



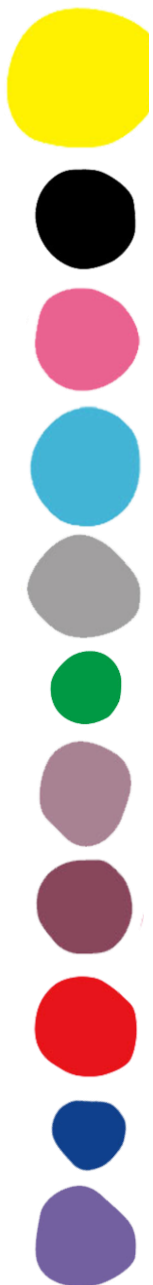
からだをぬらさない
ひやさないように



ローリングストックを 念頭に入れた防災食

一鍋クッキング

- 実際の避難所での食
- 食の必要性は？
- 非常食の新規開拓
- 一鍋クッキングのメリット&ポイント
- 材料を変えて。。。。



鍋クッキング

白菜バーフ
おかゆ

茶碗蒸し

シチュー
肉じゃが

焼き鳥どんぶり



じゃがべー

ねぎ塩干キン

ふかしイモ

カレー

ポテトサラダ

実際の避難所での食… いろいろですが…





食の必要性は？

- 空腹を満たす
- 生きるために
- 元気になるため
- 病気にならないために
- 生きる力にするために

あればいい...？

食べられればいい...？

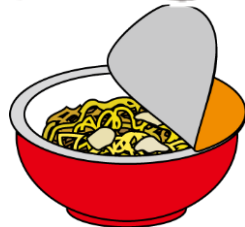


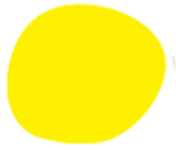
非常食の新規開拓を！

買ってきたものではなく、
家にあるもので非常食になりうるもの

3R&K

冷蔵庫・冷凍庫・レトルト食品
お米・缶詰・乾物・乾めん・
カップ麺・氷砂糖・お菓子・乾パン



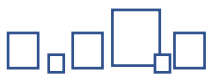


3R8Kの中でも、乾物推しです

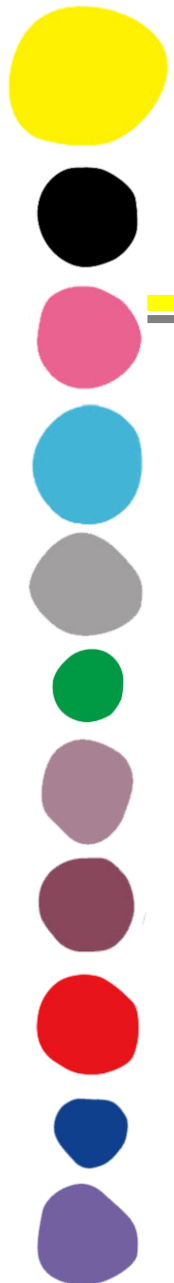


- 長期常温保存が可能
- 持ち運びやすい
- 袋から出してすぐ使える
- そのまま食べられる
- 火の通りが早い
- 栄養価が高い
- 食物繊維とビタミン、ミネラルが豊富。
- たんぱく質が取れるなどなど、悪いところのないのが、乾物です。
- 非常食の中でも優等生なんです!

- 避難生活で、食事の内容など安定しないときなどに
- 栄養補給の意味でも、乾物をご用意ください。
- また、非常持出袋の中にも入れてください。
- 切り干し大根やにんじん、ごぼう、煎り豆、寒天、きざみ昆布、乾燥わかめ等は、味噌汁や炊き込みご飯の具にしてもおいしいですよ。
- 普段の生活にも取り入れて、栄養バランスのいい食生活を送ってください。

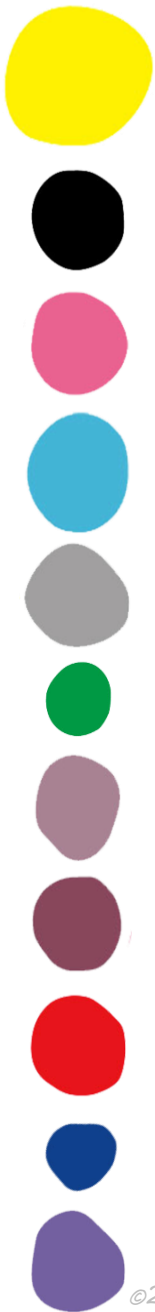



一鍋クッキングのポイント



- お
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

味を薄める工夫を！
 量を増やす
 いつもの食を！
 ローリングストックを！



鍋、火力、やけどに気をつけて！

鍋…厚手のお鍋をおススメ

薄いお鍋は、大き目のアルミホイルを2、3枚引いてください。
基本、たくさん入れなければ袋自体は鍋の中で浮きます。

火力…沸騰したところに入れます。袋を入れると一瞬温度が下がりますが、蓋をします。常にふつつつしている状態を保つ。袋が膨らんでふたが落ちることがあります。

やけど…必ずトングなどを使って、特に結び目は、たくさんのお湯を含んでいます。

ミックスベジタブルのオムレツ
材料変えて、、、プリン



缶詰と乾物のハーモニー



お米を炊くのは？。。。。。



鍋クッキング



基本は20分

20分は煮てね

ひと鍋クッキング♪



※ ポリ袋に穴があいたり、熱で溶けやすいように注意。

お湯は、ふつふつしている状態
ふたはしなくてもよい

薄いお鍋の場合は、
アルミホイルを
3重くらいにひく



キッチンポリパック
は、なるべく大き
めを使う。
爪で傷をつけない
ように気をつける。

