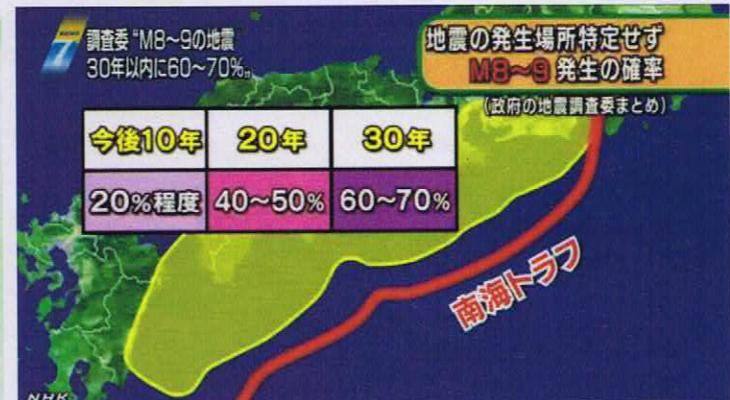


大震災時における 食事および栄養管理

平成29年1月22日(日)14:00~15:30

2.生活習慣病を持つ人の非常食と配給食を考える

浜松医科大学 栄養部 渡邊 潤



平成25年5月 地震調査委員会 南海トラフ地震長期評価 より

静岡県第4次地震被害想定について

ライフラインの被害は？

断水率(%)

直後	1日後	1週間後	1ヶ月後	復旧予測
96	93	58	7	95%復旧 5週間程度

停電率(%)

直後	1日後	4日後	1週間後	復旧予測
89	80	8	5	95%復旧 1週間程度

都市ガス供給停止戸数・率

需要戸数	停止戸数	停止率	復旧予測
494千戸	391千戸	79%	95%復旧 4週間程度

H25年 静岡県第4次地震被害想定 より

地震による生活支障は？

避難者数(人)

	1日後	1週間後	1ヶ月後
避難所	645,674	680,325	303,576
避難所外	401,624	591,808	708,345
合計	1,047,298	1,272,133	1,011,922

物資不足<給水、食料の不足量(市町の備蓄のみで対応した場合)>

	住民分		観光・出張客分を考慮した場合
	1~3日目の計	4~7日目の計	
給水(トン)	3,156	164,426	3,686
食料(食)	2,888,821	7,471,212	3,774,104

※家庭内備蓄を考慮して算出している。

H25年 静岡県第4次地震被害想定 より

平時(震災に備える)の行動が重要

有事の際は第一に自分の身を守る行動が必要。
時間の経過とともに平時の行動が役に立つ。

平時(震災に備える)の行動

- ◆居住地域の被害想定を把握し、防災講習会などへの参加により、必要な備えを確認
- ◆地域の防災訓練へ参加し、避難地、避難所、救護所、危険箇所、避難ルートなどを把握
- ◆家屋の耐震・家具の固定、非常食・水の備蓄、防災用品の準備
- ◆生活習慣病など病気を抱える人は、治療・内服薬・食事制限への理解

もしものために 用意しておきたい非常食と備蓄食材



Q. 避難所には何日ぐらいで非常食がくるのでしょうか?

A. 県外等から輸送される緊急物資の食料は、災害発生後3日目ぐらいから支給できるのではないかと考えています。また、災害当初の非常食の支給は、余裕教室にて備蓄している学校から早急(発震24時間以内が目標)に支給したいと考えています。現在、約58万食備蓄しておりますが、この非常食は、災害時に自宅が壊れるなどして非常食を持ち出せない方及び旅行者を対象に支給することを前提に準備しているものですので、各家庭での備蓄をお願いいたします。

浜松市HP防災ホットボックス より

生活習慣病を持つ人の注意点(配給食)

まず…持ち出せる食材は必ず持参することが前提です。

◆発災直後はエネルギーの確保を第一に考える
発災直後は命をつなぐため、次の行動を起こすためにも配給食をしっかりと食べましょう。

◆平時の備えが重要
(支援物資や炊き出しによる配食が充実してきたら)
日頃から自分の食べられる量を把握して、残すべきものは残す勇気を持ちましょう。

※支援物資の中には食事制限に配慮したものがあるかもしれません。避難所の運営者に相談してみましょう。

JDA-DATの設立趣旨

東日本大震災をきっかけに、大規模自然災害発生時、迅速に、被災地での栄養・食生活支援活動を行うために設立。

JDA-DATの目的

迅速に被災地内の医療・福祉・行政栄養部門と協力して、緊急栄養補給物資の支援など、状況に応じた栄養・食生活支援活動を通じ、被災地支援を行うことを目的としています。

日本栄養士会 災害支援チームに関する報告書 より

避難所での配給食の想定

◆発災後2~3日間は備蓄食の配給

備蓄食は炭水化物に偏ったものがほとんどで、エネルギーは不足気味。

◆発災後3~4日以降は支援物資の配給

支援物資の届き具合で、配給される回数や量は安定しないことが想定される。

◆発災後1週間程度で炊き出しが始まる

炊き出しを行う主体によって内容は様々。
(自治体、NPO、個人ボランティア、飲食店)

東日本や熊本の教訓が活かされるのはまだ先の話か…?

JDA-DAT

日本栄養士会災害支援チームの活動



日本栄養士会 東日本大震災における支援活動

JDA-DATの出動記録

① 長野県神城断層地震(H26年11月)
先遣隊のみ

② 鹿児島県口永良部島噴火(H27年5月)
先遣隊のみ

③ 関東・東北豪雨災害(H27年9月)

初めて本体が活動

④ 熊本地震(H28年4月)

4/19~5/27 延べ1,010人のメンバーが活動

・医療救護班の一員として帯同し、避難所巡回

・避難所への支援物資等の搬送と巡回栄養相談

・特殊栄養食品ステーションの設置

食事面の要配慮者への支援を中心とした活動

日本栄養士会HP より

静岡県では

県民に7日分以上の食料備蓄を勧めている

○7日分の水(飲料水1L+調理用水2L=3L/日)

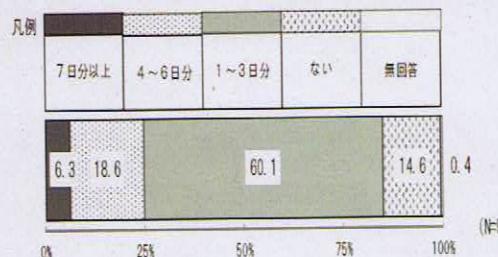
○3日分の調理不要の非常食

○4日分以上の保存が利く食品・食材の「買い置き」の習慣化(米、乾麺、味噌、塩など)

また、外食に頼りがちな単身者や学生の方などが、自炊をすることも推奨している

H25年「静岡県第4次地震被害想定」についてのQ&A より

問8 災害時には、非常食(アルファ米・乾パン・缶詰等)だけでなく、日常的に利用する保存・調理が容易な食品(レトルト食品・インスタントラーメン・果物等)も活用ができます。あなたのお宅では、災害時に利用できる食料は家族の何日分ありますか。

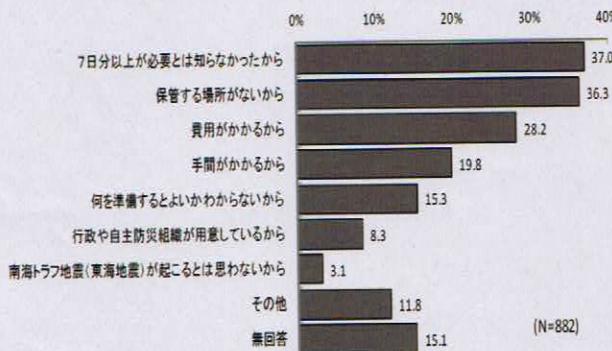


●4日分以上の備蓄率 24.9%

H27年度南海トラフ地震(東海地震)についての県民意識調査 より

<問8で「7日分以上」以外を選んだ方にお伺いします。>

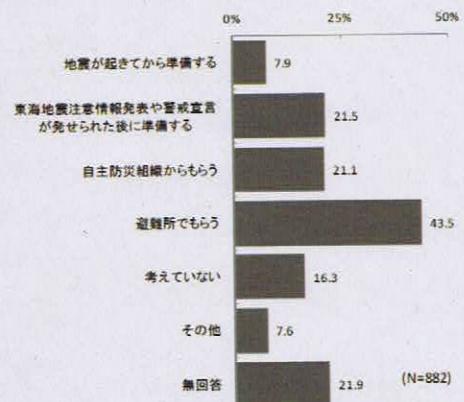
問8-1 県では現在、各家庭で災害時に利用できる食料として、家族の7日分以上の用意を勧めています。あなたの住宅で現在のところ7日分以上の食料を用意していないのはどのような理由からですか。(M.A.)



H27年度南海トラフ地震(東海地震)についての県民意識調査 より

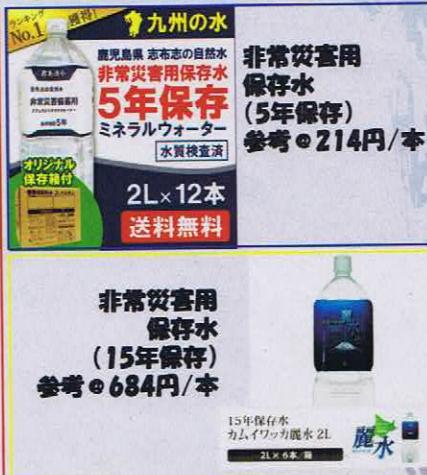
<問8で「7日分以上」以外を選んだ方にお伺いします。>

問8-2 食料が必要となった場合はどのようにして確保しますか。(M.A.)



H27年度南海トラフ地震(東海地震)についての県民意識調査 より

水(飲料水1L×7日+調理用2L×4)=15L(例)



東日本大震災からの教訓

備蓄食や支援物資の食品は、炭水化物に偏ったものがほとんどであったため、タンパク質やビタミン・ミネラルなどの栄養が不足していた。

日本栄養士会 災害支援チームに関する報告書 より

食事の基本は栄養のバランスです。主食・主菜・副菜の揃った食事を心掛けましょう!

主食:ごはん・パン・麺類など

主菜:肉・魚・卵・大豆製品など

副菜:野菜・きのこ・海藻類など

非常食にもその考え方を取り入れられるようになってきています。

3日分の調理不要の非常食(例)

3日間満足セット(5年保存)

△米×5、パン缶×3、
ビスコ×1、羊羹×1、
レトルトスープ×6、
肉・魚味付汁缶×3
参考￥5980円/セット



カゴメ
野菜の保存食(3.5年保存)
参考￥3600円/セット
※エネルギー90kcal/食 以下
※塩分相当量1g/食 以下

4日分以上の保存が利く食品・食材(例)



生活習慣病を持つ人の注意点(備蓄食)

◆非常食

できる限り 主食・主菜・副菜が揃うような組み合わせを考えて非常食を準備しましょう。

◆備蓄食(ローリングストック)

食事制限の内容に沿った食品、食材の備蓄を心掛けましょう。

※エネルギー、塩分、たんぱく質量に配慮した保存の利く食品も販売されています。
災害時に備えて、自分に合った食材のローリングストックを検討してみてはいかがでしょう！

避難所での配給食について



東日本大震災の記録画像 より

熊本地震からの教訓

「避難所に行けば衣・食・住はとりあえず保障される」と思ってはいけない！？

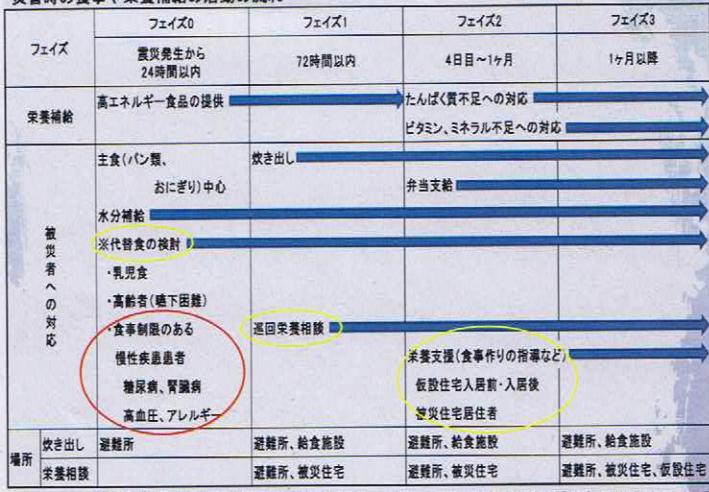
熊本地震では避難住民の数に足りる行政の備蓄がなかった。

避難所には「各自飲料水と食料、毛布を(なるべく)持参すること」という行政からの要請があった。

ほとんどの住民には、非常時にすぐに持ち出せる食の備え(非常持ち出し袋など)がなかった。



災害時の食事や栄養補給の活動の流れ



国立健康栄養研究所・日本栄養士会 災害時の栄養・食生活支援マニュアル より

まとめ

- ◆防災・減災の基本は平時の行動
- ◆平時の行動の出発点は自助
- ◆自助の積み重ねが
共助・公助へと繋がっていく

ご清聴ありがとうございました