

# 東日本大震災被災者 支援活動報告

京都女子大学食物栄養学科  
栄養クリニック  
【2013年10月17日～20日】

報告者

家政学研究科博士後期課程1回生 松永安由  
同 3回生 岡崎史子

# 活動の概要

- ▶ 2011年12月より食物栄養学科の有志の教員と大学院生を中心に活動スタート
- ▶ これまでに、計13回被災地に赴き、6名の教員と10名の院生が活動に参加
- ▶ NPO法人 グローバルヒューマンと連携
- ▶ グローバルヒューマンの本部所在地である岩手県一関市を拠点に活動
- ▶ 岩手県、宮城県内を中心に、仮設住宅での食生活をサポートする活動を展開

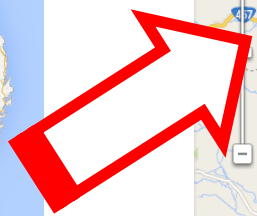
# これまでの主な活動内容

- ▶ 2012年 3月 ~ 10月  
仮設住宅での炊き出しと栄養に関する講話、栄養相談
- ▶ 2013年 1月 ~ 3月  
栄養バランスのとれた食生活の実践を目的に、岩手県保健福祉課発行の「適塩バランス料理レシピ集」を作成を協力出版し、30ヶ所の仮設住宅での食教育を支援。岩手県作製「食事バランス弁当箱」の普及
- ▶ 2013年 8月 ~  
適塩バランス弁当の調理

# 今回の活動

教員：成田宏史， 院生：岡崎史子(D3)，松永安由(D1)

- ▶ 18日 宮城県気仙沼市 階上(はしかみ)公民館
- ▶ 19日 宮城県南三陸町 石泉(いしずみ)活性化センター
- ▶ 20日 岩手県一関市 室根ふるさとセンター



# 今回の活動スケジュール

10:00 活動開始

調理実習説明 → 調理開始

12:00 昼食会開催

12:30 院生(管理栄養士)から適塩バランス  
についての講話

13:00 成田先生による食物栄養学ミニ講義  
「被災地を生き抜くための知恵教えます」

13:30 理学療法士、作業療法士による健康運動体操

14:30 健康についての個別相談会

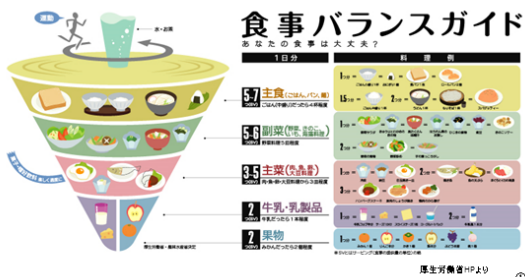
# 今回の配布資料(一部)

## ① 食事バランスガイドとは

- 1) 1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマのイラストで示しています。
- 2) 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の量はコマのバランスになります。
- 3) 1日に自分が摂っている食事内容とコマの中の料理(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)を比較してみましょう。不足やとり過ぎているかを知り改善していきます。
- 4) 菓子・嗜好飲料は「コマのヒモ」で表しています。コマを上手に回すためにもとり過ぎに注意しましょう。

あなたのコマはバランス良く回っていますか？

～ 自分の適量を知りましょう ～  
 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物  
 一日いくつ食べたらいいの？



## ② 食事バランスガイドの活用法

- 1) 自分の一日の活動量や年齢、性別に見合った、料理区分(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)の適量をチェックします。  
 ＊次のページを参考にしてください。
- 2) 朝食・昼食・夕食・間食と、一日に食べた物を書き出し、料理区ごとにいくつ(SV)か数えます。
- 3) 食べ過ぎていた料理区分は次の日は控えめに。  
 不足していた料理区分は、次の日に多めにとるようにしましょう。  
 ＊2～3日間でバランスがとれるように調整  
 することで、無理なく、バランスの良い食生活を  
 続けていきましょう。



◎ 高齢者の場合の料理区分と数(例)

区分	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
SV	4つ	5つ	3つ	2つ	2つ
朝食	食パン 6枚切1枚 (1つ)	野菜サラダ (1つ)	ゆで卵 (1つ)	チーズ1枚 (1つ)	
昼食	ごはん1杯 (1.5つ)	きんぴら (1つ)	焼きとり (1つ)		キウイ1個 (1つ)
夕食	ごはん1杯 (1.5つ)	野菜みぞれ和え (1.5つ) 味噌汁 (1つ)	豚肉の照焼 (1つ)	ヨーグルト (1つ)	りんご 小1/2 (1つ)

## バランスの良い食生活と減塩のポイント

～ 常備菜や市販の惣菜を上手に利用しましょう～

### 常備菜の活用術！

- 野菜や海藻は、ビタミンや食物繊維がたっぷりです。常備菜を活用して、しっかり食べましょう。
- 市販の惣菜や常備菜は、濃い味付けが多いので、「調味料」として使うことで、おいしく減塩することができます。

例えば...

#### ◆ ひじき煮 ◆

卵焼きに入れる、ご飯にまぜる、水切り豆腐とまぜて白和え野菜と和えて和風サラダ、ジャガイモに混ぜてポテトサラダ

#### ◆ ピクルス ◆

オリーブオイルをかけてマリネ風、わかめと和えて酢の物、細かく刻んでマヨネーズと混ぜてタルタルソース  
 マリネ酢の工夫(昆布、鷹の爪、粒胡椒、粒マスタード、カレー粉、ゆず、ローリエなどを加える)

### 減塩のコツ！

- 醤油や塩などの調味料は、かけるのではなくつける。
- お酢やレモンなどの酸味を活用する。
- 香辛料やハーブ、香味野菜を使う。



# 今回作った適塩バランスお弁当



エネルギー 586kcal

たんぱく質 23.7g

脂質 20.3g

食塩相当量 1.8g

食事バランスガイド			
料理区分	献立	SV	SV 合計
主食	わかめごはん	1.5つ	1.5つ
副菜	エリンギとアスパラガスの炒め物	0.7つ	1.9つ
	鮭とじゃがいものグラタン	0.5つ	
	簡単ピクルス	0.4つ	
	ミニトマト	0.3つ	
主菜	ホウレンソウ入りハンバーグ	1つ	1.9つ
	ひじき入り茶巾卵	0.6つ	
	厚揚げの照り煮	0.3つ	
牛乳・乳製品	しそチーズ	1つ	1つ
果物	りんご	0.5つ	0.5つ

# 活動の様子

## ▶ 調理実習の様子





# 活動の様子

## ▶ 調理実習の様子



# 活動の様子

- ▶ 歓談しながらお弁当を試食





# 活動の様子

- ▶ 試食後、院生（管理栄養士）からの適塩レシピと食事バランスガイドについての説明



# 活動の様子

## ▶ 成田先生の食物栄養学ミニ講義





# 活動の様子

## ▶ 健康運動体操の様子



# 今回の活動を振り返って

- ▶ 未だ多くの方が仮設住宅で暮らしている。台所が狭い、少しの湯気で火災報知器が作動する...等不便を感じている人が多い。
- ▶ 会場が仮設住宅から少し離れていたため、参加者数が少なかった。高齢者が多く、動けない。
- ▶ 今回の参加者の方々は、食に関心の高い方が多かった。男性や、食生活に課題のある方々にも参加してもらえよう工夫が必要。
- ▶ 参加者の方々が皆さん明るく、逆に私たちの方が励まされ、勉強になることが多かった。

# 今後の活動について

	期間	担当教員	大学院生
2013年	8月7日～10日	宮崎	—
	9月8日～10日	樹山	—
	10月17日～20日	成田	岡崎史子、松永安由
	11月1日～3日	米浪	岡島里奈、山下千晶
	12月6日～8日	松本	荘 咲子、徐 知華
2014年	1月24日～26日	木戸	太田淳子、山下千晶
	2月28日～3月3日	宮脇	兼定祐里、高岡あずさ
	3月中旬ごろ	中山	未定

2017年まで継続予定