

◇東日本大震災の被災者に対する栄養管理プロジェクト

[目 的]

東日本大震災の復興は、産業、インフラなどのハード面からは一定の進展が見られるが、被災者の身体と心のケアに関してはまだまだ不十分である。これは、年齢、家族構成、居住地（被災地区、避難場所）、職業といった被災者を取り巻く環境、条件があまりにも異なるため、画一的になりがちな行政による大規模な支援では被災者のニーズを網羅しにくいことも一因である。そこで、栄養クリニックでは、我々が持つ食生活に関する専門的知識と経験を復興に役立てるという目的から、現地で活動するNPO法人グローバルヒューマン（以下GH）と協力し、地域密着型支援を行っている。具体的には、仮設住宅、被災地区で何が必要とされているかをGHが調査し、その解決に貢献すべく栄養クリニックのスタッフ並びに本学食物栄養学科教員と食物栄養学専攻所属院生が現地を訪問活動するとい形で支援を進めている。また、この支援活動は、本学大学院食物栄養学専攻の院生に対する教育的効果、栄養クリニックの新たな社会貢献の模索といった観点からも有意義であると考えている。この活動は2017年まで継続する予定である。

[これまでの経緯]

これまでに計14回被災地に赴き、7名の教員と12名の院生が活動に参加した。

- ・2011年12月：本学食物栄養学科有志の教員と大学院生を中心に活動スタート
- ・2012年3～11月：仮設住宅での炊き出しと食教育、栄養相談（2012年11月5日 岩手日報掲載記事）
- ・2013年1～3月：栄養バランスに配慮した食生活の実践を目的に、東日本大震災復興支援「適塩バランス料理レシピ集」を出版するとともに、それを活用して岩手県内30カ所の仮設住宅で食教育を行った。さらに、岩手県作製「食事バランス弁当」の普及活動を行った。

8月の支援

実施日：2013年8月7日～10日

担当者：宮崎由子（本学食物栄養学科教授：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）

訪問場所：宮城県一関市千厩町千厩西小田地区仮設住宅（参加者35名）

宮城県気仙沼市田尻沢地区（旧新城小学校仮設住宅）（参加者20名）

岩手県大船渡市長洞地区（参加者45名）

岩手県宮古市田老地区（現地確認のための訪問だったので参加者なし）

活動内容：食事バランスガイドの活用として、バランス弁当のメニューを提供し、各仮設住宅内の集会所で参加者と一緒に調理して講習しながら試食するという支援を実施した。特に1食のメニューを500～600kcal程度の減塩メニューとした。さらに、食材の栄養効果や、栄養バランスのとれた食事の組み立てについて理解を深めた。



8月の支援：バランス弁当



9月の支援：岩手日日新聞掲載記事

9月の支援

実施日：2013年9月8日～10日

担当者：樹山敦子（本学食物栄養学科講師：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）

訪問場所：岩手県陸前高田市長部漁村センター（参加者約20名）

宮城県気仙沼市横田地区コミュニティーセンター（参加者約20名）

宮城県気仙沼市唐桑町福祉の里（参加者4名）

活動内容：適塩バランス料理レシピ集を使って、減塩・栄養バランスに配慮した料理の実習を行うとともに、出来上がった料理を参加者一同と試食した。その後、減塩、栄養バランスについて参加者からの質問に対応し、談話兼栄養指導、また理学療法士資格を持つGHスタッフによる体操教室を開催した。また、この活動内容は、平成25年9月18日付の岩手日日新聞に掲載された。（上図）

10月の支援

実施日：2013年10月17日～20日

担当者：成田宏史（本学食物栄養学科教授）、岡崎史子（本学家政学研究科博士後期課程3年生：管理栄養士）、松永安由（本学家政学研究科博士後期課程1年生：管理栄養士）

訪問場所：宮城県気仙沼市階上（はしかみ）公民館（参加者10名）

宮城県南三陸町石泉（いしずみ）活性センター（参加者8名）

岩手県一関市室根ふるさとセンター（参加者3名）

活動内容：適塩バランス料理レシピ集を使って、減塩・栄養バランスに配慮した料理の実習、試食を行った。さらに、管理栄養士資格を有する院生による適塩バランスについての講演、成田宏史教授による食物栄養学に関するミニ講演（「被災地を生き抜くための知恵教えます」）、理学療法士資格を有するGHスタッフによる健康運動体操教室を開催した。その後、健康全般に関する個別相談会兼懇談会を開催した。

11月の支援

実施日：2013年11月1日～3日

担当者：米浪直子（本学食物栄養学科准教授：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）、岡島理奈（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）、山下千晶（本学家政学研究科博士後期課程1年生：管理栄養士）

訪問場所：宮城県気仙沼市総合体育館駐車場仮設住宅（参加者20名）
宮城県気仙沼市面瀬（おもせ）中学校グラウンド仮設住宅（参加者25名）
宮城県気仙沼市南最知（みなみさいち）仮設住宅（参加者15名）

活動内容：作成した食事バランス弁当のレシピ（下図）紹介、作り方の実演、及び調理実習を行ったのち、参加者一同と試食した。さらに、媒体を使用して「食事バランスガイドと減塩の工夫」、「果物と乳製品の摂取」に関する栄養指導を行い、柿ジャムの作り方を実演した。その後、理学療法士資格を有するGHボランティアによる健康運動体操教室を実施するとともに、健康全般に関する相談会兼懇談会を開催した。



11月の支援：食事バランス弁当レシピ集



11月の支援：調理実習の風景

12月の支援

実施日：2013年12月6日～8日

担当者：松本晋也（本学食物栄養学科准教授）、荘 咲子（本学家政学部研修員：管理栄養士）、徐 知華（本学家政学研究科博士前期課程2年生：管理栄養士）

訪問場所：岩手県陸前高田市西風道（ならいみち）仮設住宅（参加者8名）
宮城県気仙沼市鹿折（ししおり）中学校仮設住宅（参加者23名）
岩手県陸前高田市上長部（かみおさべ）仮設住宅（参加者5名）

活動内容：仮設住宅での生活で不足しがちな果物に焦点をあてた食生活アドバイスを行った。具体的には、「果物を食べて便秘解消！ビタミン補給！」のタイトルのもと、簡便な柿ジャムレシピの紹介、調理実演、試食を行った。また、お土産として事前に作製した柿ジャムを参加者に持ち帰ってもらった。さらに、肥満とやせに関する栄養学的講演を行うとともに、懇親会を兼ねた栄養相談会を開催した。

(以下の活動は執筆時点での予定)

1月の支援

実施日：2014年1月24日～26日

担当者：木戸詔子（本学食物栄養学科名誉教授・副栄養クリニック長：管理栄養士）、太田淳子（本学家政学研究科博士後期課程2年生：管理栄養士）、山下千晶（本学家政学研究科博士前期課程1年生：管理栄養士）

訪問場所：岩手県陸前高田市長部（おさべ）漁村センター
岩手県陸前高田市横田基幹集落センター
宮城県気仙沼市立気仙沼中学校仮設住宅集会所

2月の支援

実施日：2014年2月28日～3月3日

担当者：宮脇尚志（本学食物栄養学科教授：栄養クリニック研究員、医師）、宮崎由子（本学食物栄養学科教授：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）、兼定祐里（本学家政学研究科博士前期課程2年生：管理栄養士）、高岡あずさ（本学家政学研究科博士前期課程2年生：管理栄養士）

3月の支援

実施日：2014年3月下旬

担当者：中山玲子（本学食物栄養学科教授：栄養クリニック指導教員、管理栄養士）、現時点で参加院生未確定。



10月の支援：料理実演風景

[まとめ]

I. 活動の進め方に関する改善点

8、9、10月の活動では、公民館や地域センター、比較的規模の大きい仮設住宅を拠点にしていたが、これら施設は広いスペースやしっかりした調理設備を有していることが多く、したがって調理実習や実演、試食といった活動には適していた。しかし、これら施設は居住地から離れた場所に立地されていることがあり、事前広報が行き渡らず参加者が極端に少ないケースがあった。これら事情をGHスタッフと相談した結果、活動の効率と効果を上げるため、11月からは被災者が集団で生活している仮設住宅を対象に活動することとした。



12月の支援：料理指導の様子

同時に、活動メニューと提供方法の見直しも行った。10月までは参加者と一緒に調理することに重点をおいたメニューであり、施設には調理設備が備わっていることから実際にそれが可能であったが、仮設住宅では料理実習に耐えるだけの調理設備が備わっていないことが多い。そこで、メニューの数を絞り込むと同時に、(参加者とともに調理するのではなく)参加者の前で調理デモンストレーションを行い、事前に調理しておいた料理を試食してもらうという方式に変更した。

以下、活動に関する反省点、改善点を列挙する。

- ・我々と一緒に調理することを希望する参加者がいたが、お断りせざるをえなかった。
- ・我々ともっと時間をかけて話したがっている参加者がいた。しかし、十分に時間を割くことができなかった(1か所あたり1.5～2時間くらい)。
- ・柿ジャム作りにおいて、用意された柿が熟して水分が多かったため、煮詰めなければならず、加熱しすぎた結果、不溶化していたタンニン(渋み成分)が可溶化してしまい、渋味が出てきてしまった(渋戻り)。GHスタッフの協力により活動当日朝再度作り直すことができたが、大量調製の危険性を感じた。



12月の支援：上長部仮設住宅



12月の支援：料理指導の様子

II. 仮設住宅での活動

仮設住宅に活動の場を移したことで、事前広報がやりやすくなった、コンスタントに参加者に来てもらえるようになった。ただ、我々の活動への参加状況や盛り上がりはすべての仮設住宅で同じというわけではなく、かなりの違いがある。それは、仮設住宅そのものが抱える問題や雰囲気起因するものであり、我々が今後活動を進めていく上で考慮せねばならないものであると思われる。

以下、仮設住宅での生活の実態、問題点、気がついた点を列挙する。

① 仮設住宅の生活・設備・立地など

- ・基本的な設備（トイレ、フロ）や家電製品（クーラー、冷蔵庫、テレビなど）は揃っているが、とにかく間取りが狭い。大体4畳半が2部屋、8畳くらいのキッチン（兼トイレ兼フロ）で1区画。→不便で何かをしようとする気がなくなると話す避難者がいた。
- ・仮設住宅の壁が薄い。まな板に包丁があたる音が筒抜けになるくらい薄いので布巾を敷いて包丁を使っている。→気を遣いすぎて料理する気がなくなる。
- ・台所が狭い。例えば、少しの湯気で火災報知器が作動する。→不便すぎて料理する気がなくなる。
- ・近くに買い物ができる店がない。規模の大きい仮設住宅ならば巡回店舗があるが、小さいところにはなかなか巡回がない、品数が乏しい。→物を買う楽しさが味わえない。
- ・身体を動かす機会が少ない。以前は身体を動かす局面が生活の中にあっただため、意識せずに身体を動かしていた。今は意識して運動をする必要があり、なかなか身体を動かせていない。→引きこもりがちになる。

② 仮設住宅での人間関係

- ・未だ多くの方が仮設住宅で暮らしていることを改めて認識した。仮設住宅はあくまで緊急避難的なシェルターであり、長期的な生活を営むものとしてつくられていないことを強く感じた。住む場所（仮設住宅）と実生活とが有機的にリンクしていないため、食生活を含む精神的・身体的活力の低下を招いているような気がする（仮設住宅の存続があと3年延長されたとのこと：GHスタッフ談）。
- ・高齢者が圧倒的に多い。子ども行っている。人口構成が不自然になっているため、世代間の交流、友人関係、コミュニティを作るのが難しくなっている。
- ・他人と交流しない人がいる。ボランティア活動に参加する人は、精神的・身体的活力があるが、交流の場に出てこない人が少なからずいる。→精神的に元気ではない人がいる。
- ・仮設住宅間に格差がある。→規模、立地場所（学校に近い、幹線道路へのアクセスなど）、構成員の出身地区の違いにより、提供される医療、立ち寄るボランティア、購買機会、情報や話題の取り入れ、交通の便などにおいて仮設住宅の間に格差が生じている。
- ・我々の活動への参加者は、食に関心の高い方、特に女性が多かった。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。

③ 被災者と接して

- ・60代位までの労働年齢にある方は、多少なりとも収入源を確保し、なんとか生活再建に向けて頑張っておられるようだ。しかし、働き手を失った方、身寄りのない方、高齢者の方などは生活資金の面、精神的な面でもまだまだ辛い状況にある人がいることなどを知った。
- ・GW頃になってようやく外に出て人と接することができるようになったという被災者が語ってくれた被災当時の様子が印象に残っている。被災当時、1日半水に浸かって救出を待っている間に姉と夫が目前でなくなり、その精神的なショックと、冷水に浸かっていたことからずっと体調を崩されていたとのこと。
- ・震災直後、被災者支援活動の一つとして、広い地域で展開されていたタオル製象などの手

工芸品を作って収入につなげる活動があったが、今はその注文もなく、1日何もすることがなく家でぼんやりと過していると話される高齢者に何人も出会った。

参加者から寄せられた質問の具体例食生活に関する質問

- ・ ご飯だけ食べるのは問題があるのか？（料理をする気がなくて、ご飯（米）ばかり食べているという趣旨の質問）
- ・ サプリメントはどれくらい食べた方がいいのか？
- ・ 貧血を改善する食事、食べ物はどれか？
- ・ コレステロールを低下させる食べ物はどれか？
- ・ 果物は糖尿病に悪いと聞くが、本当か？
- ・ リンゴ、ゆずを使ったジャムの作り方を教えてほしい。
- ・ （今回の柿ジャムレシピをつかって）渋柿ジャムも作れるのか？
- ・ 柿ジャムに使うのはざらめ砂糖でもいいのか？

Ⅲ. 活動を通して感じたこと

- ・ 現地の人たち（被災者やボランティア）は大変明るく、温かく受け入れてくれるので、一見立ち直っているように感じることもある。しかし、話し込むなかで、津波に流されたことや家が壊れたなどの体験談を突然話し出すような場面が何度かあり、被災者の心理が外見だけで判断できないことを強く感じた。
- ・ 我々が専門家の観点から健康のための情報提供、専門知識の提供しても被災者にとっては必ずしも有益ではないかもしれない。それよりも、一緒にご飯を作って食べること、たわいのない会話で構わないので心に負った傷やいろんな思いを話せる場を提供するなど、より添うような活動が大切だと感じた。
- ・ 仮設住宅にあるのは、ワンルームマンションにあるような最小限の設備しかない台所なので、多くの調理器具を用いず、かつ基本的な調味料があれば作れるメニュー提案が大切である。また、独り暮らしの方も多いため、常備菜や、そのアレンジメニューを提供することも重要である。
- ・ 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るが多かった。

Ⅳ. ほかのボランティアとの交流

GHは我々以外にも震災ボランティアのコーディネートを行っており、その関連で他のボランティアと交流、情報交換することができた。

- ・ 北海道の病院に勤務する理学療法士3名（男性）は、仮設住宅を廻って被災者の運動指導、相談、リハビリテーション援助に取り組んでいた。彼らが勤務する病院は、ボランティア活動を積極的に推進しており、職員2～3名を1週間交代で計4週間派遣するという活動を続けている。このように組織的に、継続的にボランティア活動を推進する職場があることを初めて知った。

（松本晋也）