

あったか ぼうさいスープ



あったか ぼうさいスープ プロジェクト

Produced
by

NTT data

株式会社NTTデータ経営研究所



あったかぼうさいスーププロジェクトは、NTTデータ経営研究所と全日本芋煮会同好会が提供する、生活に溶け込む自助・共助プログラム。
災害時でも、温かく、栄養豊富で、水分が摂取でき、被災者が心の安らぎを得られるような食事を提供できる仕組みを、より一層全国・世界各地に浸透させていくべく、ひとりひとりが実践できる工夫をご紹介します。

準備・調理マニュアル

これまでの被災経験からの学び

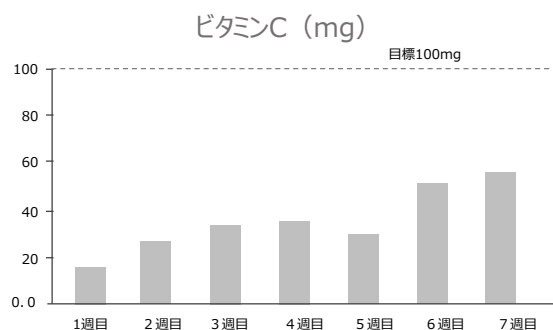
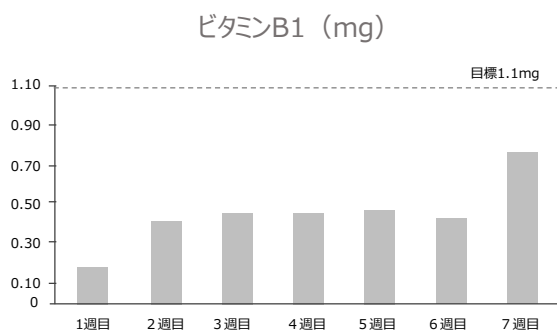
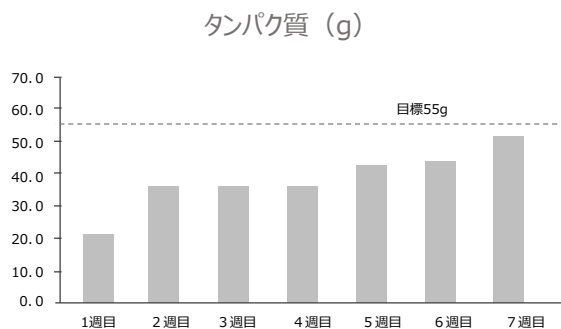
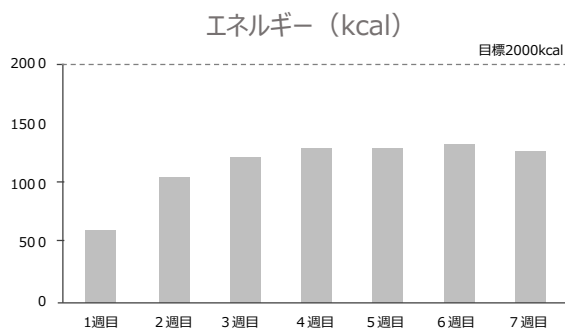
過去の災害時に起こったこと

東日本 大震災

長期化する避難と栄養の関係

2011年に発生した東日本大震災では、避難所や在宅での避難が長期化するケースが多く発生しました。

宮城県沿岸部の避難所での調査では、**発災直後から長期にわたって、必要とされる食のエネルギー量や栄養素が不足**していたことがわかっています。



出典：佐々木裕子「東日本大震災時の避難所における栄養・食生活状況と管理栄養士としての支援について」（学校法人白百合学園 仙台北百合女子大学）を元で作成

栄養素が不足すると何が起こる？

たんぱく質不足は筋肉量の減少や免疫機能の低下につながります。

ビタミンB1の不足は過労や神経の興奮を助長し、糖質のエネルギー変換を妨げます。ビタミンB2の不足は肌荒れや口内炎の発症など、皮膚や粘膜にも悪影響。

ビタミンCの不足は精神的なストレスにつながります。

健康被害を拡大させないためには、バランスの良い食事が大切です。

「避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について」

被災3県・保健所設置市 衛生主管部(局)宛て 厚生労働省健康局健康課栄養指導室長 事務連絡(平成30年8月1日)

被災以来、避難所の被災者に対する食事の提供に御尽力いただいているところではありますが、**被災後20日余りを過ぎた現在においても、避難所によっては、依然としておにぎりや菓子パン等の摂取が中心で、肉類、魚類、乳類、野菜類等の摂取は必ずしも十分ではない状況も見受けられます。**エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、避難所の被災者に対し、栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のために、日中の作業量や健康・栄養状態等を踏まえた食事の提供や評価を行うなど、適切な栄養管理を図る体制の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項をお示ししますので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、適切な栄養管理に努めてくださいますようお願いいたします。

出典：厚生労働省健康局健康課栄養指導室

「大規模災害時の栄養・食生活支援に係る栄養施策について」

これだけは摂りたい1日の食事

災害時、1日にどれだけの栄養が必要でしょうか

たとえば厚生労働省では、「避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量」として、次の表のような参照量を提示するとともに、栄養素の摂取不足や生活習慣病の予防のため配慮事項を示しています。

目的	エネルギー・栄養素	1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800~2,200kcal
栄養素の摂取不足の回避	タンパク質	55g以上
	ビタミンB1	0.9mg以上
	ビタミンB2	1.0mg以上
	ビタミンC	80mg以上



カルシウム

骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6~14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること



ビタミンA

欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1~5歳においては、300µg RE/日を下回らないよう主菜や副菜（緑黄色野菜）の摂取に留意すること



鉄分

月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること



塩分

高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量（食塩相当量として、男性 8.0g 未満/日、女性 7.0g 未満/日）を参考に、過剰摂取を避けること

災害時こそ健康に配慮した 食事を摂って欲しい

災害時に取る食事は、栄養素が豊富であれば、それでよいのでしょうか。日常とは違う環境の中、こころも体も健康であるためには、栄養素以外にも配慮すべきポイントが詰まった、“あったかぼうさいスープ”が必要です。

あったかぼうさいスープの哲学



温かい

支援物資では、冷たく硬い食品が多いため、摂取量が減少しがちです。冬でも食べやすい温かい食事を用意できるようにしましょう。



栄養豊富

炭水化物中心の支援物資では不足しがちな、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を積極的に摂取しましょう。



水分が摂取できる

災害時には、飲料水が少ない等の理由から、水分摂取を控えがちです。脱水状態にならないように、食事からも水分を取りましょう。



心が温まる

災害後の生活への不安等で食欲が落ちてしまう被災者もいます。少しでも心が安らぐように温かい食事を用意することが大切です。

**あたたかくて、栄養が豊富で、
水分が摂取でき、こころがあたたまる食事を**

今日からできる

レジリエントな食スタイル

ふだんのおいしく健康的な暮らし方が、そのまま災害時の安心にもつながる - そんな食スタイルを提案します。

ロングライフ



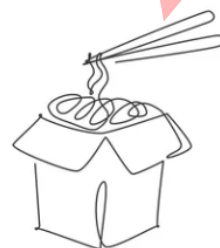
米や乾麺をはじめ、芋類、根菜、カボチャなどの常温保存野菜や果物、乾物、缶詰など、消費期限の長いロングライフ食材を生活に取り込み、家においておきましょう。

スマートストック



使った分だけ書いたしをする“ローリングストック”や、普段からよく使うものを少し多く手に入れておく“まとめ買いストック”など気楽で経済的な備蓄をすすめましょう。

時短



忙しい毎日の強い味方“時短食材”。レトルトやインスタント食品、栄養調整食品などは、賞味期限が長いことも特徴の一つ。色々と組合わせて買い置きしておけば、忙しい日も災害時にも安心です。

地産地消・CSA



近年都市部でも、身近な場所で家庭菜園が増えています。また、生産者から消費者が直接契約で野菜を定期購入するCSA※も徐々に普及。一般的な流通経路にプラスして、もう一つ選択肢があると災害時に役立つことも。

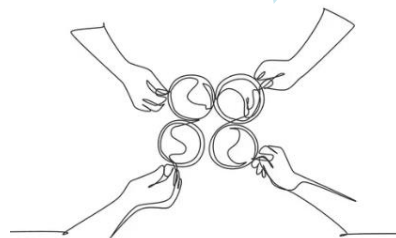
※CSA：コミュニティ支援型農業

アウトドアめし



ピクニックやハイキング、バーベキューなどの際に野外で楽しむアウトドアめしは、気づかないうちに、災害時の訓練になっています。調理の練習に加え、燃料や装備の状況チェックのためにも、年に数回、定期的の実施するのがおすすめです。

ポトラック



みんなで食材を持ち寄るポトラックパーティーも、ちょっとした工夫で、楽しい訓練に早変わり。賞味期限前の備蓄品をシェアすれば、いざという時の調理の事前練習に。みんなで調理することで、助け合いチームビルディングにもつながります。

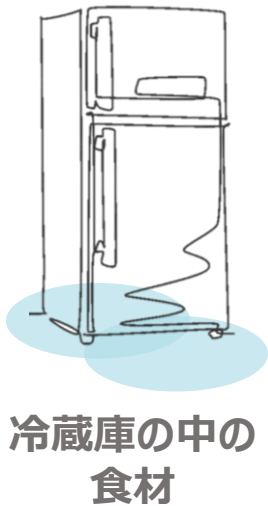
自宅で作る「あったかぼうさいスープ」

3日間、健康でおいしく暮らす戦略づくりが重要です

災害時の献立戦略が必要？

もし、いま大地震が発生して停電になったとしたら、あなたは家にある食材で3日間健康な食事を摂ることができるでしょうか。

例えば、冷蔵庫を開けてみると、溶けやすい食材、日持ちがしづらい食材などが多いことがわかります。災害時には、食材の特徴を踏まえて、戦略的に調理・消費を進めていくことが重要です。



+



果物



乾物



缶詰/レトルト



サプリ



ポイント1

防災食や米、乾麺などを焦って使わない

災害時だからと言って、防災食・保存食などを食べないといけない訳ではありません。大きな災害に見舞われた際には、停電などが長期化することなどを想定し、防災食や米、パスタ、インスタント食品など、保管の効く食材を計画的に活用することが大切です。



ポイント2

溶けるもの、腐りやすいものから優先して使う

災害時に、家にある食材を無駄にすることなく健康な食生活を送るためには、冷凍庫にある食材や腐りやすいものを早い段階で食べてしまうことが重要です。例えば、肉や葉物野菜、きのこ類に加えて、冷凍・生麺、乳製品などは早めに調理しましょう。



ポイント3

果物・乾物・缶詰・サプリなどを上手に

早期に調理したい冷蔵庫の食材を除くと、一般的な家庭では、たんぱく質やビタミン類が不足がちになることが少なくありません。災害発生の日後でも、栄養バランスの取れた食事を摂取するためには、果物や乾物、缶詰、サプリをうまく取り入れる必要があります。

全日本芋煮会同好会監修

あったかぼうさいスープの例



ぼうさい芋煮レシピ

電気が使えない災害時であっても、
栄養豊富な**あったかぼうさいスープ**を
全日本芋煮会同好会の皆さんと考えました。

工夫ポイント

1 ひとつの鍋で無理・無駄なく調理

ひとつの鍋に水・食材・調味料を入れ、火にかけるだけのシンプルな調理。料理が苦手な方、お子様でもOK。準備、後片付けのゴミを最小化できます。

2 牛肉、豚肉がなくてもおいしくタンパク質を

冷蔵庫の食材が無くなった途端に不足がちになりやすいのがタンパク質。芋煮といえば牛肉や豚肉が入るイメージのところ、常温で日持ちする食材を使っておいしく必要となる栄養素をカバーしましょう。

3 里芋以外の食材だっておいしい

芋類はロングライフで栄養豊富な食材。芋煮会では里芋を使うのが一般的ですが、ここでは各家庭でもよく使われているジャガイモを使ったおいしいメニューを紹介します。



ぼうさい芋煮 A

村山風ベーシック

主役：牛肉

助演：里芋

牛肉・醤油風味。鍋に水、牛肉以外の食材を入れ火にかけ、火が通ったら酒とめんつゆで味付けし、牛肉を加えてひと煮立ちさせたら完成。

ぼうさい芋煮 B

村山風アレンジ

主役：ベーコン

助演：ジャガイモ

上記ベーシックレシピの食材のうち、牛肉をベーコン、里芋をじゃがいもで代用。作り方（手順）、味付けは同じ。



ぼうさい芋煮 C

宮城風ベーシック

主役：豚肉（ソーセージ）

助演：里芋

豚肉・味噌味。鍋に水、豚肉以外の材料を入れ火にかけ、火が通ったら豚肉を加え、おろし生姜、酒、めんつゆ、味噌で味付けして完成。



ぼうさい芋煮 D

宮城風アレンジ

主役：ツナ缶、サバ缶

助演：ジャガイモ

上記ベーシックレシピの食材のうち、豚肉をツナ缶、里芋をじゃがいもで代用。作り方（手順）、味付けは同じ。



最低限必要なもの

～災害時でも温かくて栄養豊富で心が温まる食事を～

FOOD

不足しがちな栄養素を確保する



無印良品 「素材を生かしたカレー バターチキン」「素材を生かした 玄米ともち麦のお粥」

パタゴニアプロビジョズ 「ワイルド・ソックアイ・サーモン」

【タンパク質】

ツナ缶、サバ缶などの缶詰、肉や豆の入ったレトルト食品、ベーコンや高野豆腐などの乾物などを普段の食事に取り入れましょう。

【ビタミン】

タンパク質と一緒に摂取しやすいビタミンB群に加え、常温で日持ちのする果実類や、手軽に摂取できるサプリを組合わせて栄養を確保。

WATER

1日に必要な飲料水は3ℓ/人

いくつかの備蓄方法を組合せよう！

ペットボトルや水サーバーなどを組合せて備蓄。場所をとるので、小分けな収納や、ローリングストックで少しずつ買い足すことも効果的。

給水スポット、給水ステーションを事前にチェック！

たとえば東京都は、災害時給水ステーションを令和5年4月1日現在213か所設置。近くの給水拠点を事前に確認しておきましょう。

CUTLERY

身近な材料で工夫しよう

ペットボトルでお皿やボウル！

切り口で怪我をしないように、ラップなどで養生すると安心。

ペットボトルのキャップで計量！

ペットボトルのキャップは8分目で約5CC。小さじ1とほぼ同じ。



Fire

普段から使える火力の強い器具



イワタニ「カセットフォー“タフまる”」

【カセットコンロ】

毎日の食卓で大活躍。災害時にも頼りになる存在。

【登山・アウトドアグッズ】

登山用のガス・オイルバーナー、バーベキューの炭など、普段のアクティビティで使う火力を災害時にも活用。



あったか
ぼうさいスープ
プロジェクト

Powered by
NTT DATA
NTT DATA 株式会社

<お問合せはこちら>

株式会社NTTデータ経営研究所 地域未来デザインユニット
あったかぼうさいスーププロジェクト

Mail bousaisoup@nttdata-strategy.com

Web <https://bousai-soup.com>

Note <https://note.com/bousaisoup>

