

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11月1日～3日】

家政学部食物栄養学科 准教授
米浪 直子

活動場所

- ▶ **1日目** 宮城県気仙沼市
総合体育館駐車場仮設住宅
- ▶ **2日目** 宮城県気仙沼市
面瀬中学校グラウンド仮設住宅
- ▶ **3日目** 宮城県気仙沼市
南最知仮設住宅

実施者

家政学部食物栄養学科 准教授 米浪直子 (管理栄養士)

家政学研究科博士前期課程1回生 岡島理奈 (管理栄養士)

同

山下千晶 (管理栄養士)

活動内容

1、調理実習（管理栄養士）

- ① 食事バランス弁当のレシピ紹介
- ② ひじき入り茶巾卵のデモンストレーションと調理
- ③ 弁当の盛り付け
- ④ 試食会

2、栄養指導（管理栄養士）

- ① 「食事バランスガイドと減塩の工夫」
- ② 「果物と乳製品の摂取～柿ジャムの作り方とその応用～」

3、体操教室（理学療法士）



配布資料①



ー材料と作り方ー

【わかめごはん】

白飯	150g	①白飯を弁当箱に詰める。
わかめふりかけ	0.1g	②わかめふりかけをふりかける。

熱いご飯やおかずをお弁当箱に詰めると傷みやすいので、冷ましてから詰めましょう。
ふりかけは、ご飯に混ぜこまずに上に振りかけることで、少量でもおいしく食べることができ、塩分の取りすぎを防ぐことができます。

【エリンギとアスパラガスの炒め物】

(アルミカップ1個分)		①エリンギは3cm長さの短冊に切る。
エリンギ	20g	アスパラは根本の固い皮をピーラーでむき、3cmの斜め切りにする。
アスパラガス	20g	②油をひいたフライパンで炒め、塩・胡椒で味を整える。
オリーブ油	0.5ml	
塩・胡椒	適宜	

【鮭とじゃがいものグラタン】

(アルミカップ10個分)		①鮭は焼いて皮と骨を除き、身を荒くほぐす。
甘塩鮭	50g	②男爵いもは皮ごと洗ったラップに包んで竹串がささるまで加熱する。熱いうちに皮と骨を除き、マッシュする。
男爵いも	300g	③マッシュポテト、鮭の身、マヨネーズ、胡椒を混ぜ合わせカップに入れる。
ピーマン	1/2個	④あらみじんに切ったピーマンとチーズをのせ、まつね色になるまでオーブントースターで焼く。
マヨネーズ	大さじ4	
胡椒	適宜	
ピザ用チーズ	15g	

まとめて作り、使いやすい分量に分けて冷凍保存しておくと便利です。具の甘塩鮭は、朝食時に1切れ多く焼いておいたり、鮭フレークを使うと手間が省けます。

配布資料②

【簡単ピクルス】

(アルミカップ1個分)

大根	20g
マリネ液	
酢	50ml
水	50ml
砂糖	25g
塩	小1/4

- ①マリネ液の材料を合わせて、ひとにたちさせる。
- ②大根を1口大にきって通過し、熱いうちにマリネ液につける。

ピクルスは、お酢のおかげで、漬物よりずっと少ない塩分量でもおいしく食べられます。市販の調理酢を使うと、より簡単です。冷蔵庫で約1週間保存可能なので、まとめて作り常備菜とすると手軽に野菜をとることができます。季節の野菜で試してください。

【ホウレンソウ入りハンバーグ】

(ミニハンバーグ20個分)

合いびき肉	250g
たまねぎ	60g
ほうれん草	40g
卵	40g
パン粉	10g
バター	10g
塩	2g
胡椒	適宜

- ①ホウレンソウを下茹でし、細かく刻む。
- ②みじん切りした玉ねぎとバターを耐熱皿に入れ、電子レンジでしんなりするまで加熱する。
- ③すべての材料を混ぜ合わせてよくこねる。
- ④20等分に分け、形作る。
- ⑤フライパンで中までしっかり焼く。

ひき肉は傷みやすいので、まとめて作って加熱し、冷凍保存しておくと便利です。チーズをのせる、カレーやシチューの具にする、グラタンに入れるなど、アレンジしてもおいしく食べられます。



【ひじき入り茶巾卵】

(アルミカップ2個分)

卵	1個
ひじきの煮物	8g
みりん	小さじ1/4

- ①卵を割りほぐし、ひじきの煮物とみりんを加えて混ぜる。
- ②薄く油をひいたフライパンで柔らかい卵を作る。
- ③ラップで茶巾にしぼって冷めるまでおき、形をつける。

【厚揚げの照り焼き】

(アルミカップ6個分)

厚揚げ	中1枚(100g)
さやいんげん	9本
合わせ調味料	

醤油	小さじ1
砂糖	小さじ2
酒	小さじ3/4
みりん	小さじ2/3

- ①厚揚げは油抜きし、一口大に切る
- ②いんげんは筋を取り 2cmに切る
- ③フライパンを温め、厚揚げといんげんを焼き、合わせ調味料を加えて煮からめる。



【柿ジャム】

(アルミカップ10個分)

柿	小1個(100g)
砂糖	大さじ3弱(30g)
レモン汁	小さじ1(5ml)

- ①柿は皮と種を除き、細かく切って、砂糖をまぶし、30分放置する。
 - ②レモン汁を加え、鍋でかき混ぜながらやわらかくなるまで弱火で加熱する。
- ※電子レンジの場合は、途中でかき混ぜながら1〜2分加熱する。

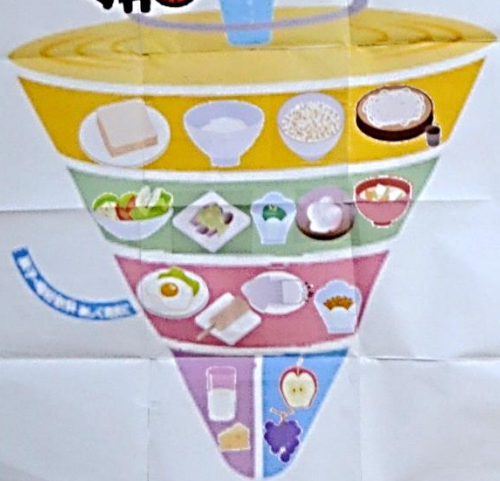


栄養指導媒体①

食事バランスガイド

主食・副菜・主菜を揃えてバランスよく
3食きちんと食べましょう

水・お茶



1日分

5-7 主食(ごはん、パン、麺)
2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

☆主食に含まれる炭水化物40g相当が1SV

(野菜、きのこ、

5-6 副菜 いも、海藻料理)
2つ(SV) 野菜料理5皿程度

☆野菜・きのこ・豆類(大豆を除く)いも・海藻の総重量が70gで1SV

(肉、魚、卵、

3-5 主菜 大豆料理)
2つ(SV) 肉・魚・大豆料理から3皿程度

☆主菜に含まれるたんぱく質6g相当が1SV

2 牛乳・乳製品
2つ(SV) 牛乳だったら1本程度

☆牛乳・乳製品に含まれるカルシウム100mg相当が1SV

2 果物
2つ(SV) りんごだったら1個程度

☆果物100gで1SV

料理名

1つ分 =	ごはん小盛り 1杯(100g)	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個			
1.5つ分 =	ごはん中盛り 1杯(150g)	2つ分 =	うどん1杯	もりそば1杯	三穀飯		
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりの 酢の物	具だくさん 味噌汁	ほうれんそうの お浸し	ひじきの煮物	煮豆	芋の子の ずぼめき
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮ころがし	なすのずんだあえ			
1つ分 =	豆腐田菜	納豆	目玉焼き一皿	2つ分 =	いかのぼっぼ煮 1/3杯	天ぷら	さんまの刺身
3つ分 =	ハンバーグ	豚肉のしょうが焼き	からあげ				
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	2つ分 =	ヨーグルト1パック	牛乳瓶1本分	
1つ分 =	りんご半分	ぶどう半房	梨半分	桃1個	かき1個	ブルーベリー	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

栄養指導媒体②

減塩のススメ



塩分は、女性「1日 ?g まで」
男性「1日 ?g まで」が目標！

女性

男性

お弁当

1.8g

?g

?g

食事バランス弁当の減塩ワンポイント

ポイントは...



塩分の差は？



活動の様子①



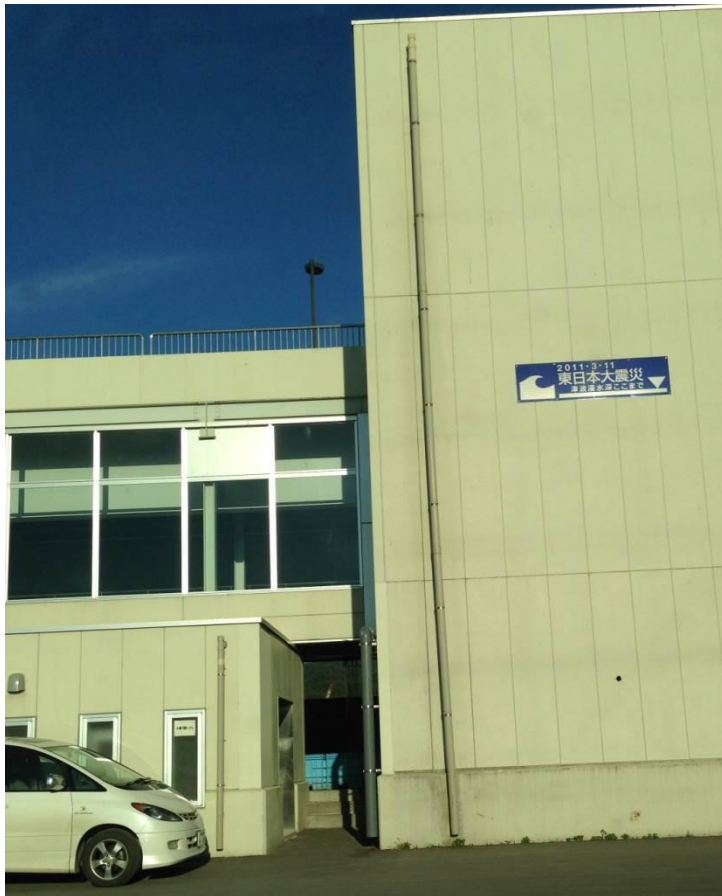
活動の様子②



活動の様子③



気仙沼被災地見学



津波到達点の記録



気仙沼漁港



1階部分が
流された建物



地盤沈下



残された土台と海水

魚市場見学



今回の活動を振り返って①

- ▶ この支援活動は社会貢献を目的とし、栄養学や食品学、調理学の専門知識と技術を活用して被災者の食生活改善につながるように、NPO法人グローバルヒューマンの協力を得て、教員1名および大学院生2名で実施した。
- ▶ 3日間とも仮設住宅の集会所にて食生活の支援活動を行い、毎回20名程の参加者があった。
- ▶ 集会所では調理場がないため、グローバルヒューマンの事務所で弁当と柿ジャムの準備を行って持参した。現地では「ひじき入り茶巾卵」および「柿ジャム」のデモンストレーションと簡単な調理実習を行った。一緒に調理をする参加型の体験実習は、楽しくコミュニケーションをとりながら行えたので参加者にとっても喜ばれた。

今回の活動を振り返って②

- ▶ バランスよく食事をとるために、「いわて発！適量バランス弁当箱」と食事バランスガイドを利用して栄養指導を行った。また、漬物ではなく、酢を利用してピクルスをつくることにより、かなり減塩ができることを紹介した。クイズ形式で説明することにより、参加者からは活発にいろいろな意見や質問が出て、とても好評であった。
- ▶ 2日目は、東京のボランティア理学療法士による体操教室も併せて実施され、食事と運動の支援ができて理想的な活動となった。
- ▶ 大学院生の専門教育を行う上でもよい機会となった。

今後の課題

- ▶ 今後の支援活動としては、被災者の方が楽しく健康に暮らすために、ストレス解消、健康維持に役立つ運動指導、便秘予防のための食品の選択と調理の指導、体重管理のための低カロリーの食事および間食などの栄養指導が望まれている。さらには、子どもたちと一緒に調理する親子料理教室、季節がよいときは、野外調理を行って被災者同士の会話をすすめるような、食を通じてコミュニケーションを図る支援活動も必要と思われる。
- ▶ 大学で行っている教育研究の成果を社会に還元することが期待されている現在、これからも食の専門家である教員と大学院生が一つのチームになって、現地のNPO法人と協力して継続して支援活動を行っていくことが重要である。