

# 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12月6日～8日】

報告者  
食物栄養学科  
大学院研修員  
家政学研究科修士課程2年生

松本晋也  
莊 咲子  
徐 知華

# ボランティア活動の概要

- 仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に、食物栄養学の立場から食生活に関する提案、アドバイス、調理実演、栄養科学的な講演をおこなう。
- 岩手県一関市を拠点に支援活動をおこなっているNPOグローバルヒューマン(GH)と連携しながら活動をおこなう(GHには、被災者の現状やニーズの調査、被災者との活動調整、および我々の活動の支援(宿泊場所の提供、移動、食材・備品の準備と運搬など)を担当してもらっている。)

# 今回の活動の概要

- 参加者:京女関係者3名, GHスタッフ4名
  - 松本晋也(食物栄養学科教員), 荘 咲子(研修員), 徐 知華(修士2年生)
- 活動期間:2013年12月6日~8日
- 訪問地:柿3か所
  - 岩手県陸前高田市 西風道(ならいみち)仮設住宅
  - 宮城県気仙沼市 鹿折(ししおり)中学校仮設住宅集会所
  - 岩手県陸前高田市 上長部(かみおさべ)仮設住宅
- 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とおこなった。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、試食をおこなった。また、お土産として我々が事前に調整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おこなうとともに、懇親会を兼ねた栄養相談会を開催した。



# 活動場所

拡大



NPO法人グローバルヒューマン(GH)の本部建物



# 活動スケジュール

6日

- 9:30 京都駅発
- 15:00 一関駅到着
- 16:00 柿ジャムの大量調製 & 準備 (24:00ごろまで要した)

7日

- 9:00 GH本部発
- 10:30 西風道仮設住宅(陸前高田市)にて活動開始(参加者8名)  
趣旨説明→果物について講義(松本)→柿ジャムのレシピ紹介, 調理実演および試食(院生)→肥満とやせに関する講演(松本)→懇談兼食や健康に関する相談
- 12:00 移動(車中で昼食)
- 13:00 鹿折中学校仮設住宅(気仙沼市)活動開始(参加者23名)  
活動内容は上に同じ
- 15:00 移動(GH本部着17:00前)

8日

- 9:00 GH本部発
- 10:30 上長部仮設住宅(陸前高田市)にて活動開始(参加者5名)  
活動内容は上に同じ。ただし, 果物についての講義は院生がおこなった。
- 12:00 移動(車中で昼食)
- 14:50 一関駅発(京都駅着20:00)

# 柿ジャム

## 材料(一人前)

- 柿2個(大きめ:あまり熟しすぎていないのがよい)
- 砂糖40~50g(大さじ5杯程度:お好みの甘さに調整する)
- ポッカレモン10ml(大さじ2/3杯:)
- シナモン

## 作り方

- 柿1個は皮と種を除き、細かく切る。もう1個はすりおろす。
- 砂糖、レモン汁を加え、鍋(ステンレスまたはホウロウがよい)でかき混ぜながらやわらかくなるまで加熱する。
- 容器に入れて冷ます。(冷えるとゼリー状になる。)
- お好みでシナモンをふる。
- 加熱過ぎると「渋戻り」がおきて、渋いジャムになってしまう。



# 配布資料(果物について)の抜粋

果物を食べて便秘解消, ビタミン補給!

かきの簡単レシピを紹介します

## くだものとは

果実は、子房組織が肥大化したもので、水分含量が多い。  
果実類は糖質、有機酸を含み、甘み、酸味のバランスがよく、また芳香性に富む生鮮嗜好食品である。  
栄養的には野菜類に次いでビタミンCが多く、またカリウムや食物繊維が多く含まれているのが特徴である。

京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

## 岩手県民はくだものをよく食べている

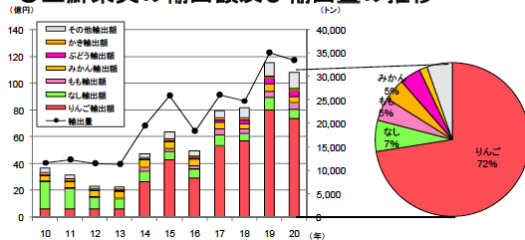
	みかん	りんご	なし	ぶどう	かき	もも	生鮮果実類
全国平均	12.2	10.7	4.3	2.7	3.1	1.8	75.7
盛岡市	12.6	30.6	3.3	2.8	3.7	1.5	96.2

京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

まいにちくだもの200グラム運動推進ホームページより引用

## りんごが一番輸出されている

### ○生鮮果実の輸出額及び輸出量の推移



果樹をめぐる情勢(農水省H22)より引用

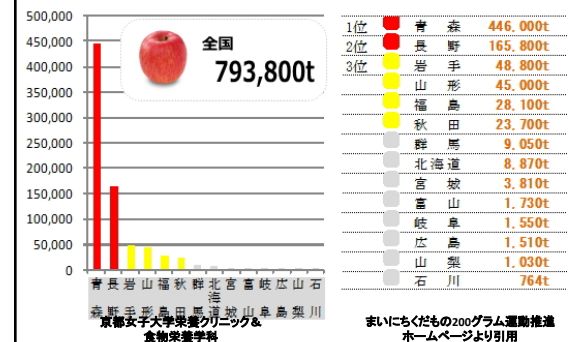
## 食物繊維の機能

パイプの中を洗いたい → たわしを放り込む

機能	効果	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維
保水性	水を吸って体積が増える	効果小さい	便量アップ →便秘の予防 →大腸ガンの予防
吸着性	物質を吸着することで、吸収を阻害、遅延させる	ナトリウムイオンの吸着 →高血圧の予防	有害物質の吸着 →大腸ガンの予防
粘性	粘度をあげること、有害物質の吸収、移動を遅らせる	胃内滞留時間の延長 →満足感達成による食べ過ぎ抑制と肥満予防 栄養素の吸収阻害・遅延 →糖尿病の抑制 →血中コレステロール正常化	効果少ない

京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

## りんごの産地



1位	青森	446,000t
2位	新潟	165,800t
3位	岩手	48,800t
	山形	45,000t
	福島	28,100t
	秋田	23,700t
	群馬	9,050t
	北海道	8,870t
	宮城	3,810t
	香取	1,730t
	茨城	1,550t
	広島	1,510t
	山梨	1,030t
	石川	764t

まいにちくだもの200グラム運動推進ホームページより引用

# 配布資料(肥満とやせについて)の抜粋

## 肥満と飢餓のはなし

京都女子大学家政学部食物栄養学科

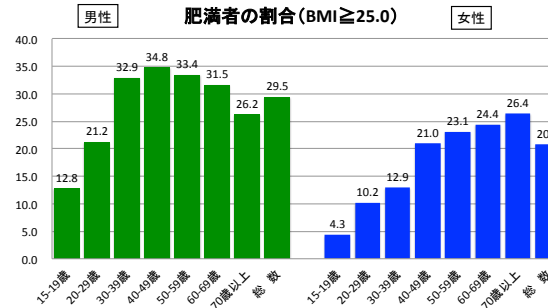
松本晋也

京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

1

## 肥満が多い

2012国民健康栄養調査より

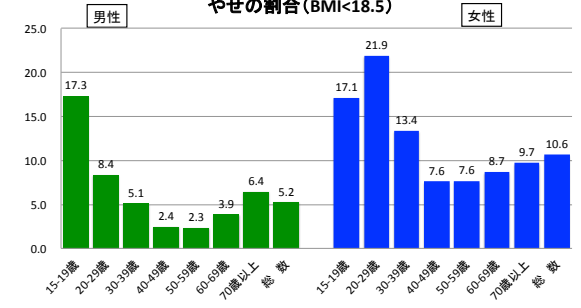


京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

2

## やせも多い

2012国民健康栄養調査より



京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

3

日本人は肥満も多いが、  
実はやせも多い！

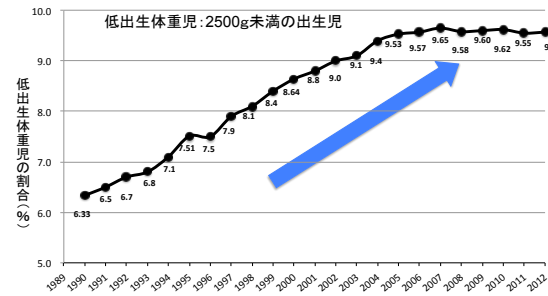
特に若い女性は、栄養学的には飢餓といえる  
くらいエネルギー摂取量は少ない。

日本には飽食と飢餓が同時に存在する。

京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

4

## 低出生体重児が増加している



京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

2013人口動態(厚労省)より

5

## 栄養不足を避けるためのアドバイス

- ・バランスよく食べること  
→基本です
- ・好きなものを食べて良い  
→食は楽しむものです
- ・ガッツリ、コッテリ食べても良い  
→あっさりしたものだけを  
食べるのも偏食といえる

京都女子大学栄養クリニック&食物栄養学科

6



# 活動の様子

## 調理実習の様子-1



## 調理実習の様子-2

# 活動の様子



# 活動の様子

## 講義の様子



# 活動の様子

## 歓談の様子



# 参加者からの質問, 疑問

## 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らいいのか？
- 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すが, 本当か？

## 柿ジャムに関連する質問

- 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？

# 今回の活動を振り返って

- 実際に仮設住宅を訪問することで、被災者が日々感じている思いや生活の実態に触れることができた。
  - 壁が薄い。包丁がまな板に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。
  - 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してくれない、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、意図せずに身体を動かしていた。今は運動のための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。
  - 高齢者が圧倒的に多い。子供のいる家庭、車を運転できる若い人たち、仕事を持っている人たちは仮設住宅から出て行っている。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ようである。
  - 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ような人は、精神的・身体的活力のある方だが、こういう交流の場に出てこない人が少なからず存在する。→精神的に元気ではない人が存在する。
- 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。
- 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る。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、食生活をふくむ精神的・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)。

# 反省点

- 柿100個を使った大量調製時に加熱しすぎた結果、渋戻り現象が起こってしまい(渋い柿ジャムになった)、すべて廃棄せざるをえない事態に陥った。GHスタッフの協力により当日(7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(原因は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なかったことによる)。
- 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(設備の都合から今回は試作を見学してもらっただけ)。
- 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が、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)。

# これまでの活動

- ▶2012年 3月 ~ 10月  
仮設住宅での炊き出し
- ▶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「適塩バランス料理レシピ集」の出版、30ヶ所の仮設住宅での食教育  
岩手県作製「食事バランス弁当箱」の普及
- ▶2013年 8月~11月  
適塩バランス弁当のレシピ紹介, 調理, 栄養指導, 体操教室

2017年まで継続する予定



# 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	莊 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, 宮崎	兼定祐里, 高岡あずさ
	3月中旬ごろ	中山	未定

# 番外

## • ほかのボランティアとの交流

- 北海道の病院に勤務する理学療法士3名(男性)がボランティアとして宿泊しており、交流することができた(彼らの活動内容は、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を行うことである)。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そうである(GHはその病院と仮設住宅とをコーディネートしている)。
- 現在埼玉県内の病院に勤めている理学療法士1名(女性)が就職活動のために宿泊していた。彼女は、被災者の力になるため、3年をめどに被災地の病院(あるいは施設)に就職することを希望しているそうである。

ボランティア精神・活動に優劣はないと思うが、彼らの活動や思いはすごいなと感じた。いずれも被災地に比較的近く、またあの地震の揺れを直接体験している者もあり、我々関西在住者より震災をより身近に感じているような印象を受けた。

- 現地の人たち(被災者やボランティア)は大変明るく、温かく受け入れてもらったので、ボランティア初心者である我々が却って助けてもらったという印象を持っている。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。

# 番外



# 番外

