

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

2014年 1月24日～1月26日

- 木戸詔子 (副栄養クリニック長)
太田淳子 (大学院後期課程2年生)
山下千晶 (大学院前期課程1回生)

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行う。
 - 岩手県一関市を拠点に支援活動を行っているNPO法人グローバルヒューマン(GH)と連携しながら活動を行う。
- * GHには被災地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(宿舎の提供、移動、食材・備品の準備・運搬などを担当していただいている

今回の活動概要

・参加者 京都女子大学関係者 3名、GHスタッフ 4名

・活動期間 2014年1月24日～26日

・訪問地 3カ所

1月25日10時30分～ 岩手県陸前高田市 長部漁村センター

14時～ 岩手県陸前高田市 横田基幹集落センター

1月26日10時～ 宮城県気仙沼市立気仙沼中学校

仮設住宅集会所(今回、GHも初めての訪問)

・活動概要

①ミニ講演「高血圧の予防・改善のための減塩調理」:高血圧から発症する疾患、その予防と改善、減塩調理のコツ

②野菜たっぷり減塩豚汁・試食会

③食生活の実態調査

④頭の体操、片足立など



横田基幹集落センター

長部漁村センター

GH

気仙沼中学校

仮設住宅集会所

活動スケジュール

- 24日 9時30分 京都駅集合
9時56分発 → → 一関着 15時26分
16時GH本部着 GHスタッフとのミーティング
16時30分～ GHスタッフと豚汁50人分の作成 18時終了
- 25日 8時～ 活動準備
9時GH本部発 → 10時 漁村センター着 → 準備
10時30分～12時まで交流会 → 片付け
移動中に昼食 → 13時30分 横田基幹集落センター着
14時～15時30分まで交流会 → 片付け
18時30分 GH本部着 → 20時まで 豚汁25人分作成
- 26日 8時～ 活動準備
9時GH本部発 → 10時 気仙沼仮設集会所着 → 準備
10時30分～12時まで交流会
帰路 14時45分 一関発 → → 京都 19時38分着

配付資料 1・2

高血圧の予防・改善のための減塩調理

京都女子大学栄養クリニック・副栄養クリニック長 木戸 詔子



日本人高血圧該当者・・・約4000万人と推定

平成18年度国民健康・栄養調査結果
40歳代から増加 50%を超える
70歳以上 男性71%、女性73%にも及ぶ

過剰な食塩 ⇒

・血液の水分↑ ⇒ 心臓ポンプ
・血圧↑ ⇒ 血管拡張・弾力低下
動脈硬化

高血圧が原因となり発症する疾患

脳卒中、脳梗塞
心筋梗塞 } 脳血管障害 ⇒ 寝たきり状態
認知症 } 慢性腎症 (成人の8人に1人の割合) ⇒ 透析・心血管疾患

高血圧の予防・・・減塩食

「健康日本21」による試算では、国民の血圧が2mmHgの低下 ⇒ 脳卒中死亡者1万人の減
循環器系疾患2万人の死亡減

高血圧の改善や予防のために減塩食は重要

日本人1日平均の食塩摂取量・・・11g前後 (60代:男性12g 女性10g)

高血圧の改善・・・1日6g以下の減塩 ⇒ 調味料を約半分に抑える工夫を!

高血圧の予防・・・男性9g 女性7.5g

減塩のコツ

1. 加工食品(練り製品、干物、ご飯の友、塩蔵品)、麺類、丼物などには塩分量が多いので使用を控える。汁は具だくさんにする。
2. 香り、酢、旨み(だし)の利用。焼く、揚げるなどで香ばしさを加える。
3. 割醤油(濃口醤油 : 出し=1 : 1~2)の利用。
4. ナトリウムを排泄するカリウムを多く含む食品(果物、芋、野菜)をとる。
5. どれも薄味にすると食べにくいので、重点的に減塩できる料理を取り入れる。

その他

適正体重を維持する・・・運動をする。
血管を強くするたんぱく質、ビタミンCをとる。
血液の循環を良くするビタミンEをとる。
食物繊維を十分にとる。
コレステロール・飽和脂肪酸(肉や卵黄に多い)を控える。
アルコールの飲み過ぎに注意。
禁煙、ストレス。

半分の塩分で素材の味を引き出す

↓
食習慣の重要性
舌が素材本来の味を覚える

↓
自己管理で健康な体づくり

減塩の秘訣
教えます!

京都女子大学
栄養クリニック



野菜たっぷり豚汁

冬のあったか汁物を減塩で!

寒い時期の汁物はとてもあたたかで美味しいですね。
今回ご用意した「野菜たっぷり豚汁」は

☆ 1杯で1日に摂りたい野菜量(350g)の40%が摂れます。

☆ 普通のお味噌汁のおよそ半分の塩分で美味しく食べられます。



美味しく
減塩しましょう。

京都女子大学イメージキャラクター
ふじのちゃん



木戸 詔子
(副栄養クリニック長・管理栄養士・名譽教授)
太田 淳子 (管理栄養士)
山下 千晶 (管理栄養士)

が伺います!

材料 (2人分)

豚肉	60g
はくさい	60g
さといも	60g
だいこん	40g
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
ごぼう	40g
しめじ	20g
うすあげ	10g
こんにやく	40g
青ねぎ	少々
だしの素	1.0g
みそ	大さじ1(16g)
酒かす	小さじ1(6g)
おろし生姜	3.0g
水	400cc

(1人分の栄養価)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	食物繊維
154kcal	10.4g	5.4g	1.2g	4.8g

配付資料 3

記入をお願いします。

性別：男・女 年齢： 歳 身長： cm 体重： kg

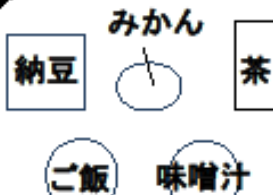


京都女子大学栄養クリニック



1日の食事を振り返ってみよう

普段よく食べている朝・昼・夕食をイラスト又は図で描いてみまし



朝食

昼食

夕食

メモ (←先生ここは、聞き取りにしますか？事前記入にしますか？ご指示ください)

豚汁の評価

- 野菜たっぷり美味しい
- おかず要らずでよい
- 減塩でも美味しく食べられることがわかった
- 家の味噌汁の味が濃いことが分かった。適切な塩分の味を知ることができてよかった

- 塩分が少したりない

この地方での食材特性

- * 芋煮会の芋は → じゃが芋を使用
- * 葱はどの料理にも → 白ネギを使用
- * すき焼きは → 豚肉を使用
- * 里芋や蕪が出回る期間は短い

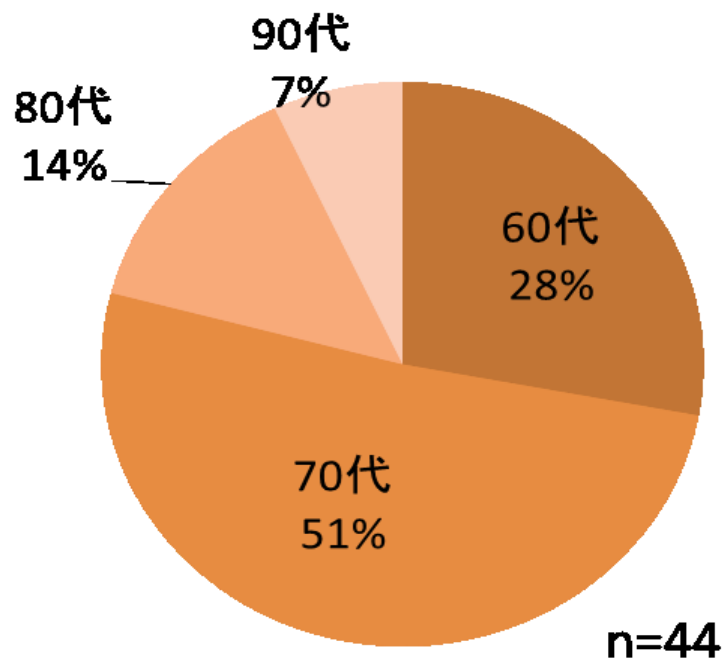
参加者：長部20名、横田19名（+子供3名）

気仙沼8名

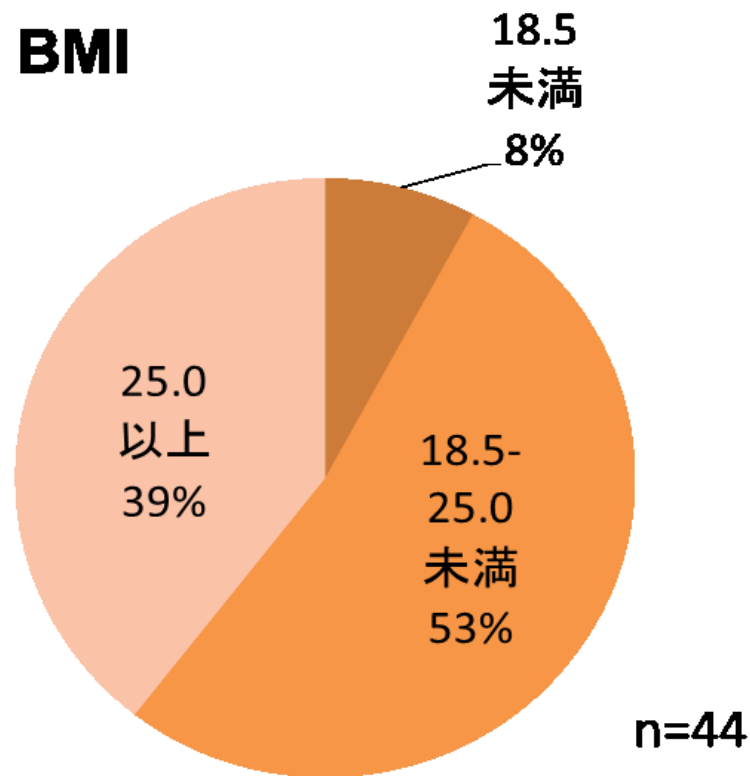
合計 成人47名、子供3名

対象者（アンケート回答者）

年齢

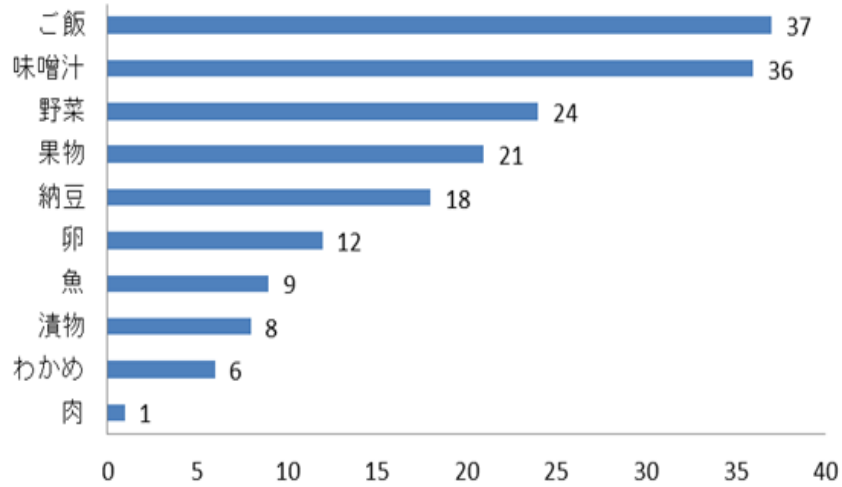


BMI



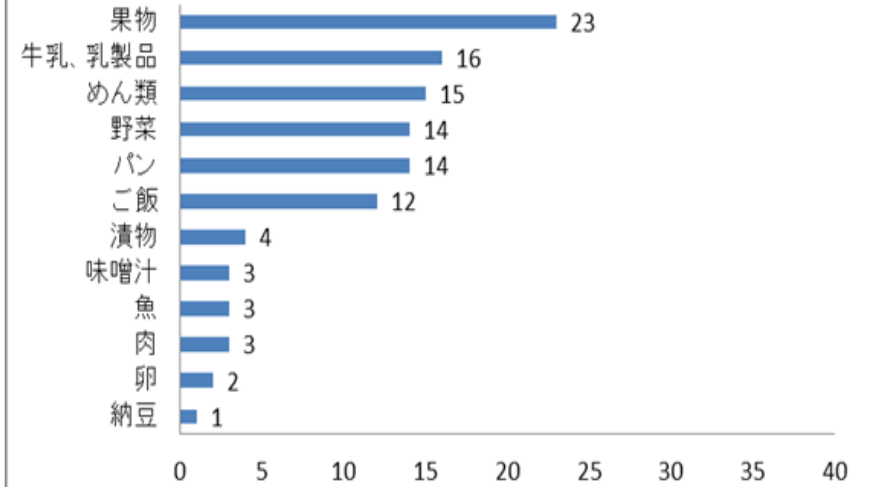
朝食

(n=44)



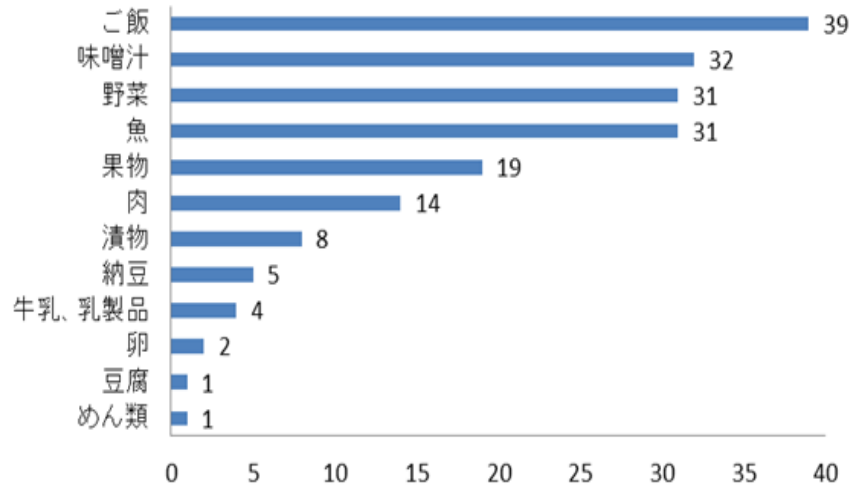
昼食

(n=44)



夕食

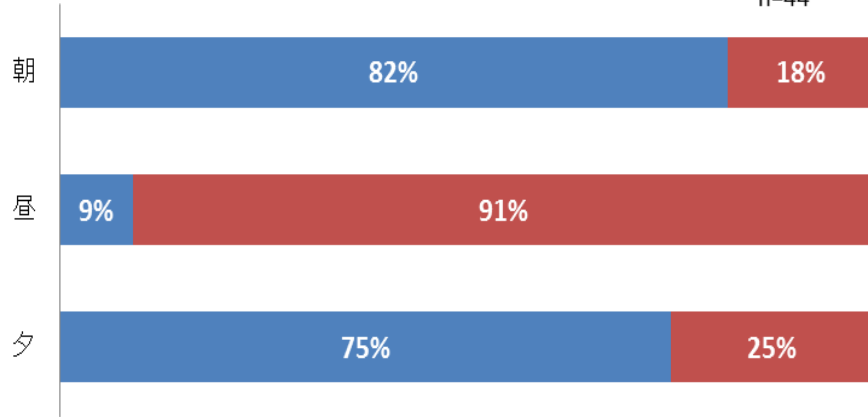
(n=44)



汁物をとっている割合

■あり ■なし

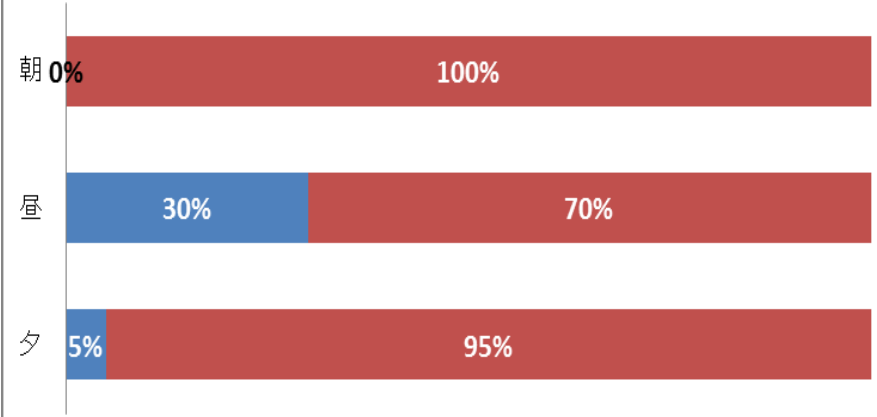
n=44



めん類をとっている割合

■あり ■なし

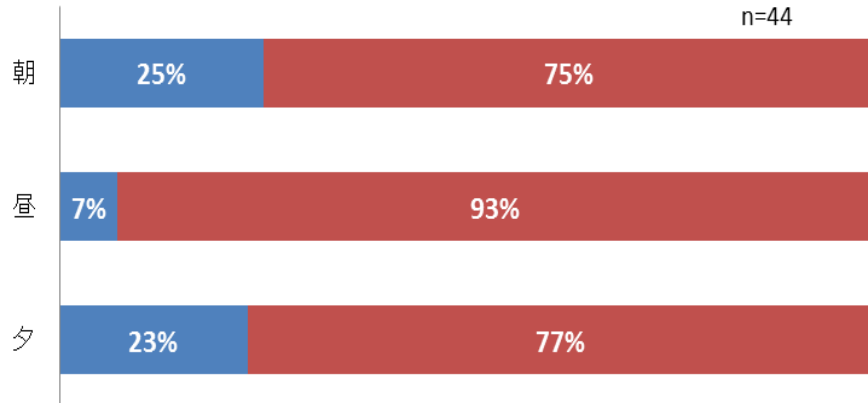
n=44



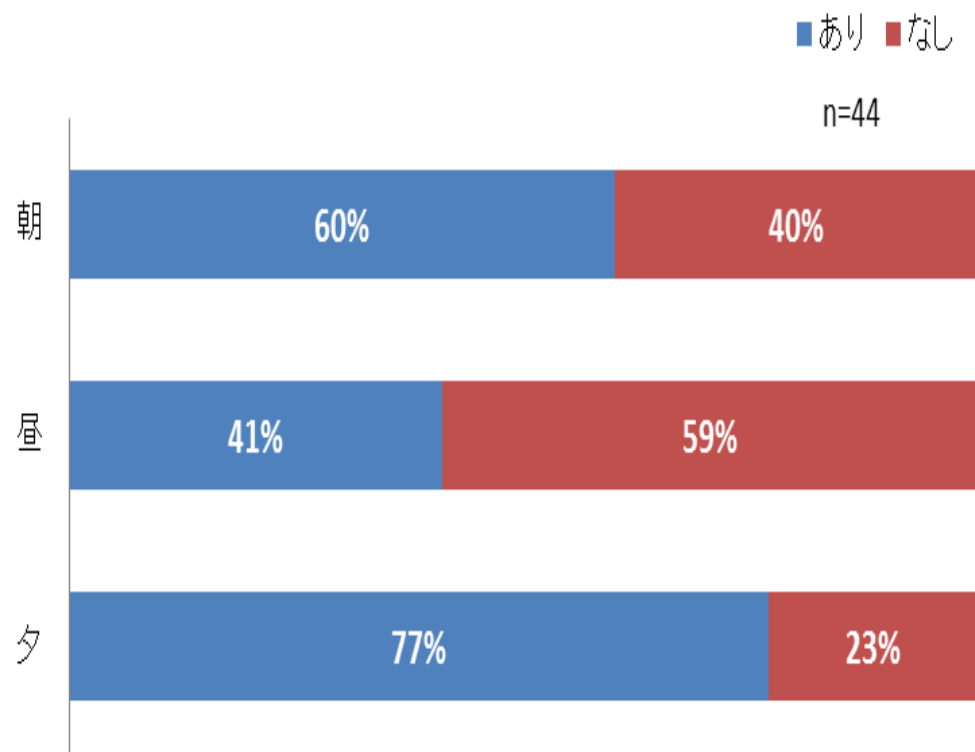
漬物をとっている割合

■あり ■なし

n=44



野菜料理をとっている割合

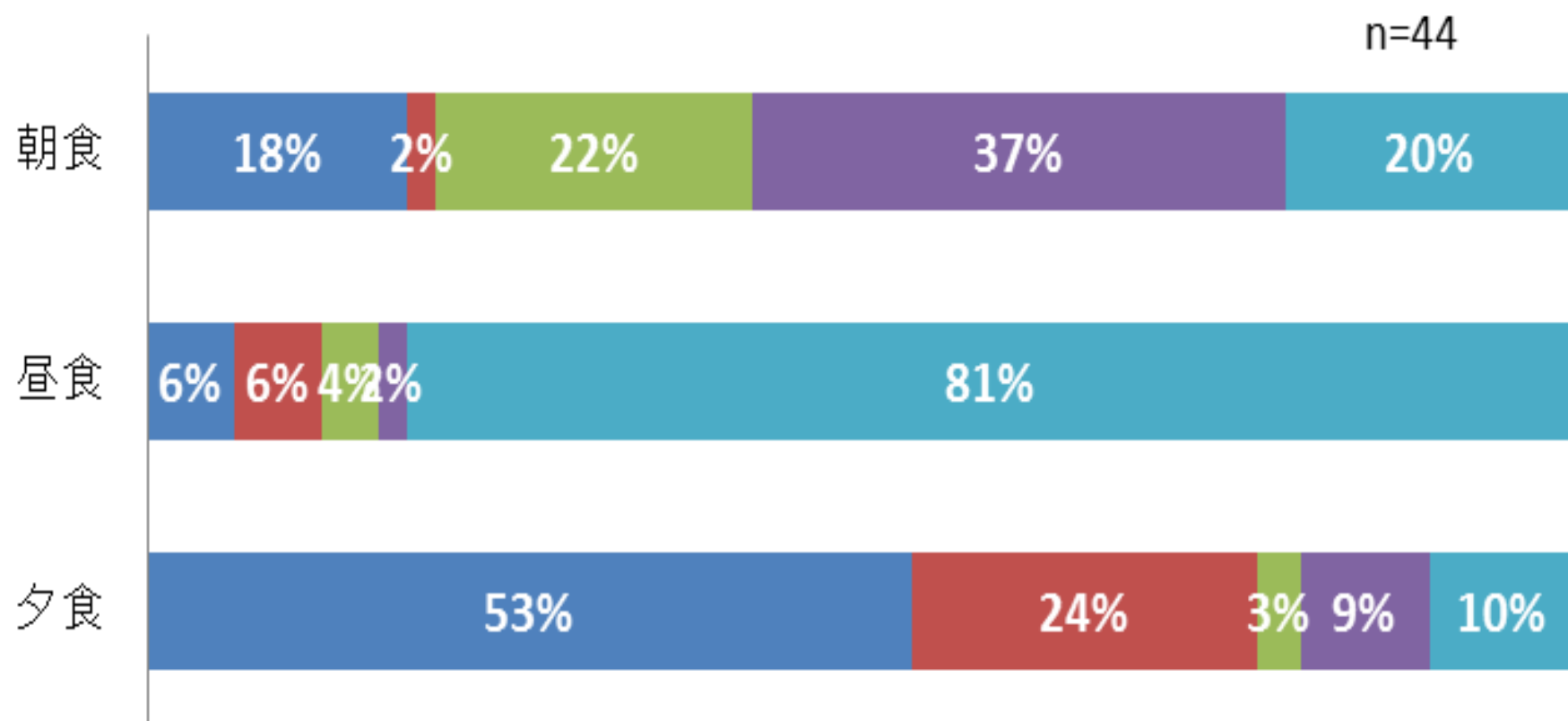


一日の推定野菜摂取量

60~80g	5人	11%
90~120g	8人	18%
130~160g	8人	18%
170~220g	11人	25%
230~260g	7人	16%
280~310g	5人	11%

たんぱく質供給源となる食品をとっている割合

■ 魚 ■ 肉 ■ 卵 ■ 納豆、大豆製品 ■ なし



食事の問題点

・塩分の摂り過ぎ

味噌汁の摂取頻度：朝食82%、昼食9%、夕食75%

漬物の摂取頻度：朝食25%、昼食7%、夕食23%

麺類の摂取頻度：朝食5%、昼食30%

・主菜のたんぱく質源が少ない：

主菜がない割合：朝食20%、昼食81%、夕食10%

・一日の野菜の摂取量が少ない：

60～120g(29%)、130～220g(43%)、
230～310g(27%)

*** 魚は親戚等から届けられるので比較的摂取しているが、野菜量が少ない。**

アンケートや聞きとりからの食生活情報

- 毎日乳製品を飲むよう心がけている (4)
- 畑をしているので野菜はいっぱいある(大根、小松菜、白菜、人参など)(4)
野菜が手に入りにくい(2)
- おやつに ミカン、リンゴを食べている(2)
おやつは食べない(食べないようにしている、集まりがあれば食べる)(2)
おやつはいろいろ食べる(せんべい、あめ、果物、コーヒー、お饅頭)(2)
- 魚が好きでよく食べる。生が好き。息子、主人が漁師、親類から入手(4)
- 魚は津波を思い出すから食べれない(もどしてしまう)(2)
- 肉は少ない → 野菜と煮る、炒める、汁に入れるなど(3)
- 孫に合わせ肉料理が多い
- 震災後 食欲不振(粥茶碗1/2)・デイサービス2回/W、ご飯の量が減った ご飯を減らし(120g)おかずを食べるようにしている(3)
震災後体重増加(運動不足)
- 昼に蕎麦がき+とろろ昆布をよく食べる
- 主人が甘いものが好きで困る。主人が晩酌をする。
- 塩分には気をつけている、漬物を食べない、味噌汁が多い、塩分が心配(3)
- 歯が悪いので硬いものや漬物は食べられない(2)
- 運動不足(雪、家が狭い、朝に卵、夕に肉、果物をよく食べる)

健康上の問題

- 浮腫、胃潰瘍、骨折、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、痛風、高尿酸血症、心臓病、クモ膜下出血、脱水症、人工関節、胃がん(胃全摘)、甲状腺、耳鳴り、歯が悪い、うつ病、ひざが悪い
- 高血圧なので、料理レシピが欲しい。塩分が気になる。
- コレステロール、血糖値が高いのでカレーライスを食べない。
- 糖尿病でも腹いっぱい食べないと食べたかいない。
- 胃全摘のため野菜、果物のジュースをよく利用する。
飲み過ぎはわかっている

その他の情報

震災直後に決定された壮大な防波堤工事が進行している。

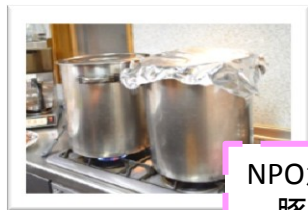
賛否両論、漁師が暮らせない町になるなど。

高田の町全体が20m高さの盛り土 → 公園にする、住居は建てない



森林伐採、山土が24時間運び出され、土だらけで、住宅は3年先になる

- ・ 支援団体が、「つんぬき＝綿入れはんてん」「靴下」「手袋」の作成を推奨している
- ・ 漁師町なので、魚は家族や知り合いから届けられるが、野菜が不足
- ・ 長部仮設では月曜毎にスーパーが車を出し、買い物をサポートしている
- ・ 椎茸の天然栽培農家が放射能被害を受け、販売できなくなったので、人工栽培農家の人手が不足し、アルバイトの募集を行っている



NPO法人本部で
豚汁を準備



地元の
美味しいお魚を
いただきました



減塩野菜たっぷり豚汁と
レシピ



減塩野菜たっぷり豚汁



手作りの『つんぬき』を
貸していただき
記念撮影☆



木戸先生の
減塩のお話を
熱心に聞いて
下さいました。



平成25年1月25日午前
陸前高田市長部漁村センター



平成25年1月25日午後
陸前高田市 横田基幹集落センター



平成25年1月26日午前
気仙沼中学校仮設住宅集会所



現地の方からの支援して欲しい内容

- 講演
- 日常的な食材でおしゃれな料理レシピの紹介
料理のレパートリーを広げたい
- 減塩料理レシピなどを具体的に教えて欲しい
- 糖尿病、高血圧、高コレステロール血症、高尿酸血症などの
栄養管理など

今後の食生活面での支援

- 全体的には、減塩と野菜不足、栄養バランスの取れた食事
- 個人対応の栄養管理など