

東北震災復興支援活動報告

2014年9月26日～28日

京都女子大学 栄養クリニック

教 員： 寄本 明（食物栄養学科）

大学院生： 山下千晶（M2:管理栄養士）

兼定祐里（M2:管理栄養士）

活動内容の概要

講義 「運動による生活習慣の改善—生き生き健康生活—」というテーマで運動による生活習慣改善の必要性を伝えた。

軽運動 運動不足、メタボ、ロコモ解消のための「椅子を利用したストレッチングと筋カトレーニング」の実技を行い、習慣化を目指した。

意見交換茶話会 運動と同じくらい野菜摂取が大切というコンセプトで、野菜を使ったおやつレシピ紹介と試食会を参加者およびスタッフ全員で行った。また、日頃の食事や健康問題に関して話し合った。

今回訪問した気仙沼市の応急仮設住宅

半日単位で下の4カ所を訪問した

9月26日(金) 14:30～ 気仙沼市水梨コミュニティ住宅(初訪問)

9月27日(土) 10:30～ 気仙沼市反松公園設住宅(初訪問)

13:30～ 気仙沼市総合体育館(k-wave)住宅(2回目訪問)

9月28日(日) 10:30～ 気仙沼市中央公園住宅(初訪問)

仮設団地名	住所	戸数
気仙沼市全体	91団地	3,485
水梨コミュニティ住宅	気仙沼市赤岩迎前田127番地	80
反松公園住宅	気仙沼市上田中二丁目9番地	96
総合体育館住宅	気仙沼市赤岩牧沢44番地180	89
気仙沼公園住宅	気仙沼市笹が陣4番5号	106



気仙沼市水梨コミュニティ住宅

居室が通路に面してお隣との交流は活発。
しかし、それでも閉じこもりの方も居られ、孤独死
も発生している。

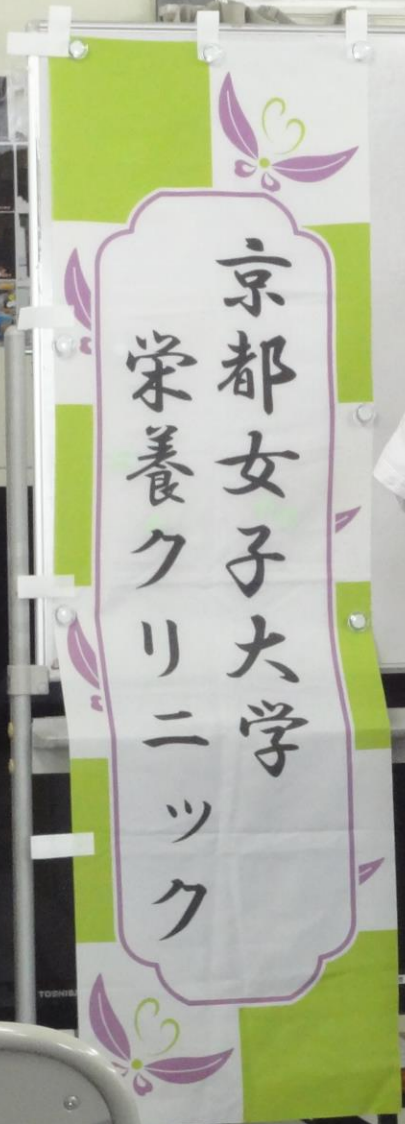
運動による生活習慣の改善

— 生き生き健康生活 —

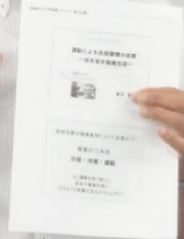
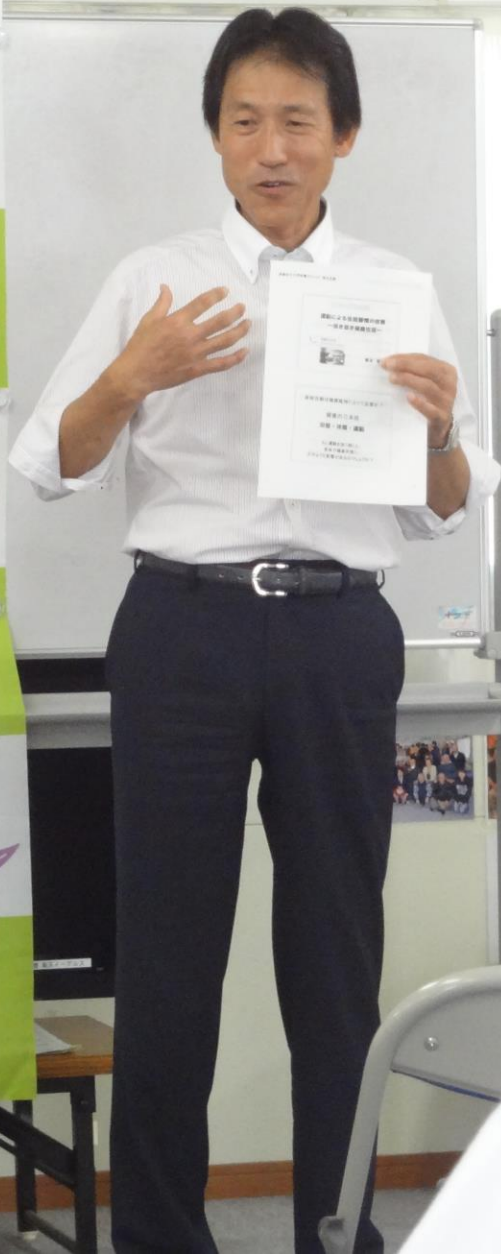
厚生労働省では「1に運動、2に食事、しっかり喫煙、最後にくすり」の標語をもとに生活習慣病予防対策をすすめており、「運動」を最重要視している。多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施し、身体活動量を増加する方法の提供や環境をつくることが求められる。

仮設住宅においては尚更である。自分自身の現在およびこれからの健康を運動と栄養の面から考え、生活改善へと繋ぐための講義を行った。

人々



京都女子大学
栄養クリニック



運動不足の影響

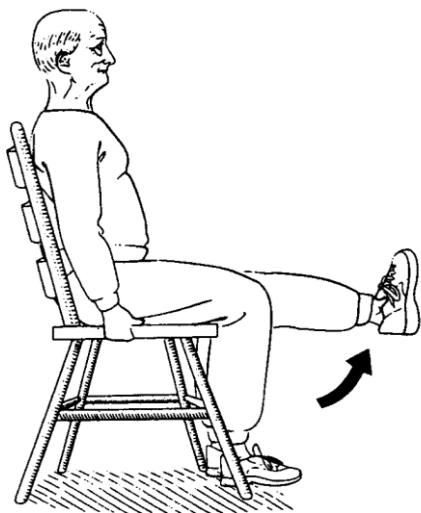
- (1) 心臓容積の減少(心機能の低下)
- (2) 体重変化なし, 筋肉量減少, 体脂肪量増加
(筋力の低下, 肥満化)
- (3) 最大酸素摂取量の減少(持久性能力の低下)
- (4) 尿によるカルシウム排泄量の増加(骨の弱化)
- (5) 循環機能の低下(貧血の発生)
- (6) 平衡機能の低下(転びやすい)

実施した軽運動の一部紹介

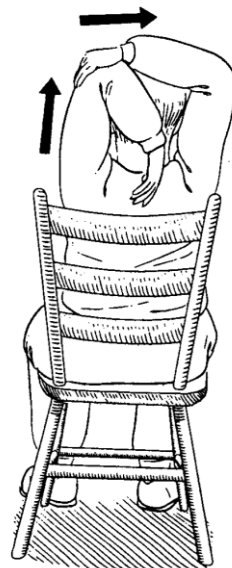
運動嫌いでもできる 毎日のエクササイズ

椅子を利用した
ストレッチと筋カトレーニング

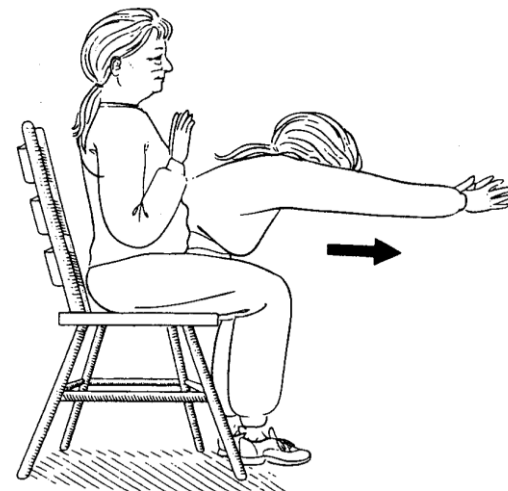
座位での膝の伸展



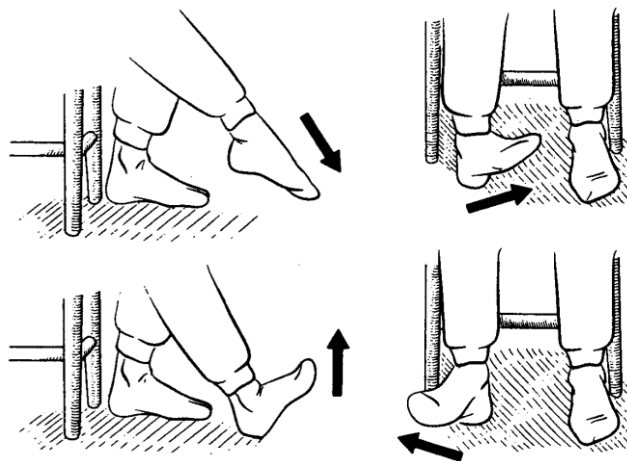
上腕三頭筋と肩のストレッチ



座位での腹筋運動



座位での足裏、足指のストレッチ





野菜のおやつレシピ

仮設住宅における食生活の問題点



食材の購入が困難

簡易的な調理設備

コンセプト

身近な
食材

簡単

保存性
が高い



ハニートマトのカナッペ

材料
(5人分)

●ミニトマト	5粒
●はちみつ	大さじ1
●レモン果汁	小さじ1/2
●水切りヨーグルト	50g
●クラッカー	5枚



1. トマトを湯むきする。
2. はちみつとレモン果汁を加えて一晩漬けておく。
3. キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを流し入れ、一晩置く。
4. クラッカーに水切りヨーグルトとハニートマトをのせて完成。

キャロット・ラペ ～マーマレード風味～

材料
(5人分)

●ニンジン	1/2本	} A
●マーマレード	大さじ1	
●はちみつ	小さじ1/2	
●レモン果汁	小さじ1/2	
●オリーブオイル	小さじ1/2	
●干しぶどう	お好みで	
●クラッカー	5枚	



1. ニンジンは皮をむき、ピーラーで薄くむいて塩もみする。
2. 密封容器にAを合わせておく。
3. 容器に1と干しぶどうを入れ、2～3時間漬ける。
4. クラッカーにのせて完成。

ふかしいもの玉ねぎソースがけ

材料（5人分）

- 玉ねぎ 1/2個
- 砂糖 40g
- オリーブオイル 大さじ1/2
- レモン汁 大さじ1/2
- さつまいも 1/2本
- クラッカー 5枚



- 1.玉ねぎをみじん切りにする。
- 2.玉ねぎ、砂糖、オリーブオイル、レモン汁を煮詰める。
- 3.さつまいもをふかして1cmの角切りにする。
- 4.クラッカーにさつまいもを乗せ、上から玉ねぎソースをかける。

紹介と試食の様子



試食の感想

- トマト嫌いでも食べられた
- にんじんは歯がなくても食べられた
- パンにも合いそうだからおかずにしたい
- 簡単だから是非作りたい
- 子供や孫と一緒に作りたい
- お茶会に持っていきたい
- 保存がきくから作り置きしたい





気仙沼市中央公園住宅内のコンビニ
多くの方が利用している。仮設住宅が高台にあ
り、車がないと近くのスーパーへは行けない。

今後の課題・展望

- 京都女子大学の支援活動だから参加したという方が多数おられ、実施する意義を強く感じた。一方、閉じこもり等あまり積極的でない住民の方もおられ、多くの方が参加出来る内容、工夫、広報が必要である。
- 運動への感心が高く、栄養と運動との両面から健康をサポートする必要性があると感じた。
- 院生がレシピを紹介することで、住民の皆さんが熱心に学ばれ、自宅に取り組もうという積極的な姿勢がみられた。これは若い人とのコミュニケーションの場としても効果的であり、生活改善の一步でもある。今後も継続して行うべきであろう。