

# 災害大国における自助力の大切さ

## 「備え食・備え人」の取り組み



敷島産業（株）

管理栄養士・防災士

馬場美穂

# 自然災害を防ぐことは不可能

## 出来ることは

- ◆被害を最小限に抑えるための準備
- ◆自然災害が発生することを見越して  
事前に備える
- ◆災害を減らす取組み  
家庭から出来るSDGS

# 備え食 減らすべき災害関連死

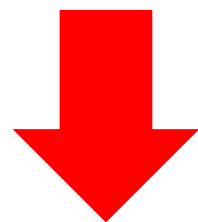
- 災害関連死

災害によるケガや避難所生活の負担になる災害死

- 防ぎえた災害関連死

適切な医療や栄養補給が介入することで

避けられた可能性のある災害死



避難の長期化を見据えて平時から何をすべきか？

# 災害時における栄養問題

- 主食中心の食事  
長期にわたるビタミン・食物繊維不足  
→ 身体の不調・ストレス・感染症・便秘
- 不足（短期） ビタミンB1、B2、C、食物繊維、  
（長期） カルシウム、ビタミンA、鉄

～防災袋に入れておくとよいもの～

サプリメント（必ず不足する）・服薬の方の薬（3日分）

アレルギー患者用の代替食品

ビタミン・ミネラル強化された食品（強化米・パンビズケット）

機能的食品



# 避災時でもバランスの良い食事を！



バランスの良い例



バランスの悪い例

- ・ 発災後2～3日  
エネルギー補給
- ・ 長期化  
ビタミン・ミネラル不足  
体調維持が不可能

# 災害時の食事バランスガイド

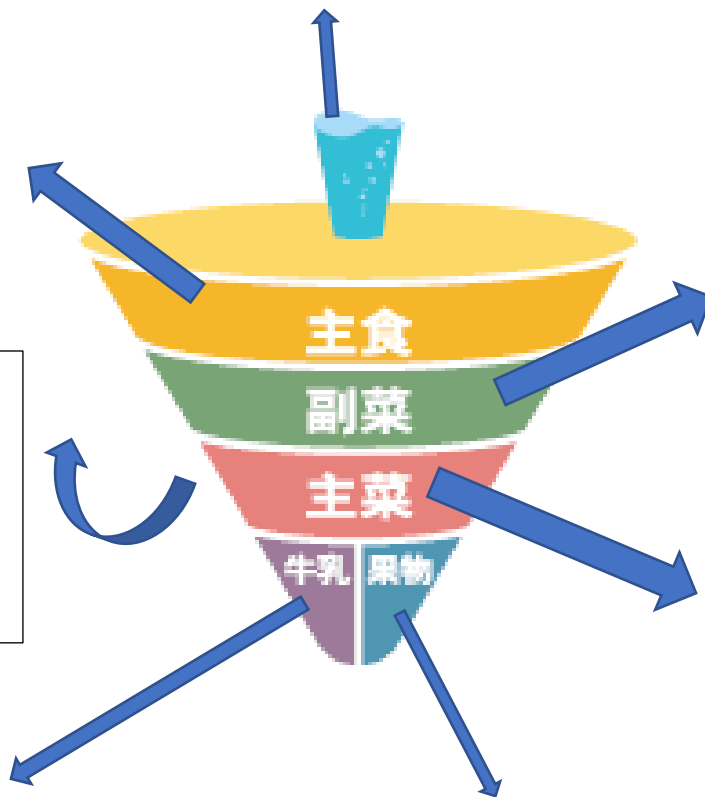
栄養バランスが整うと心と身体が安定

米・アルファ化米・米粉  
うどん・パスタ・そうめん  
そば・小麦粉・グラノーラ  
オートミール・もち

嗜好品・お菓子・あめ  
チョコレート・キャラメル  
羊かん・粉末飲料ジュース  
インスタントコーヒー

スキムミルク・粉チーズ

水・お茶



にんじん・玉ねぎ・さつまいも  
長芋 かぼちゃ・じゃがいも・里芋  
寒天・わかめ・昆布・ひじき・のり  
乾燥野菜（切干し大根・ネギ・人参）  
ドライトマト・しいたけ・なす）  
缶詰（トマト・コーン・なめ茸・  
メンマ）・野菜ジュース

煮干し・レトルトカレー・麩  
パスタソース・燻製卵・高野豆腐  
缶詰（さば・さんま・いわし・ツナ  
焼きとり・いか・コーンビーフ  
スパム・大豆）

ドライフルーツ（レーズン・あ  
んず・いちじく・プルーン・マ  
ンゴ）フルーツジュース

## (非常食)

生き抜くための飲料水・食料品の備蓄 (3日間分)

いざという時のために  
(使わずに) 置いておく食品

(3~7) 年と長期間保存可能



## (備え食)

長期の避難生活を健康に  
過ごすための食事

災害時にも活用する  
(普段食べている) 食品

(常温) で (半年) 程度以上  
(野菜) は (常温) で日持ちする

タンパク質



糖質



ビタミン  
ミネラル



# 備え食の上手な選び方の4つのポイント

- ① 食べ慣れた味、好みの味
- ② 常温でも食べられる
- ③ 衛生面で安心なもの
- ④ 栄養バランスを考えて幅広く





傷みやすいものから早く使う

ライフラインが途絶え  
たら冷蔵庫は

**ただの箱!!**



+

もしもに備える  
「備え食」サービス **Sonae** —そなえ—

39品  
26種類



乾物・缶詰・簡単  
**料理**®



# 乾物・缶詰・簡単料理®

- ①かんたん
- ②多種多様の料理ができる
- ③1度に沢山出来る
- ④個装調理
- ⑤減塩食
- ⑥省エネ・節水
- ⑦調理道具は最低限
- ⑧食器を汚さない



食材をポリ袋に入れて



湯せんする



備えて安心! 乾・缶・簡料理®

Cooking  
Room

■ システムバスルームコーナー ■

TOTO SAZANA 1618

一社)ぎふおうちごはん協会 副理事  
管理栄養士 馬場 美穂

岐阜市長  
柴橋 正直

# 心が喜ぶスイーツも



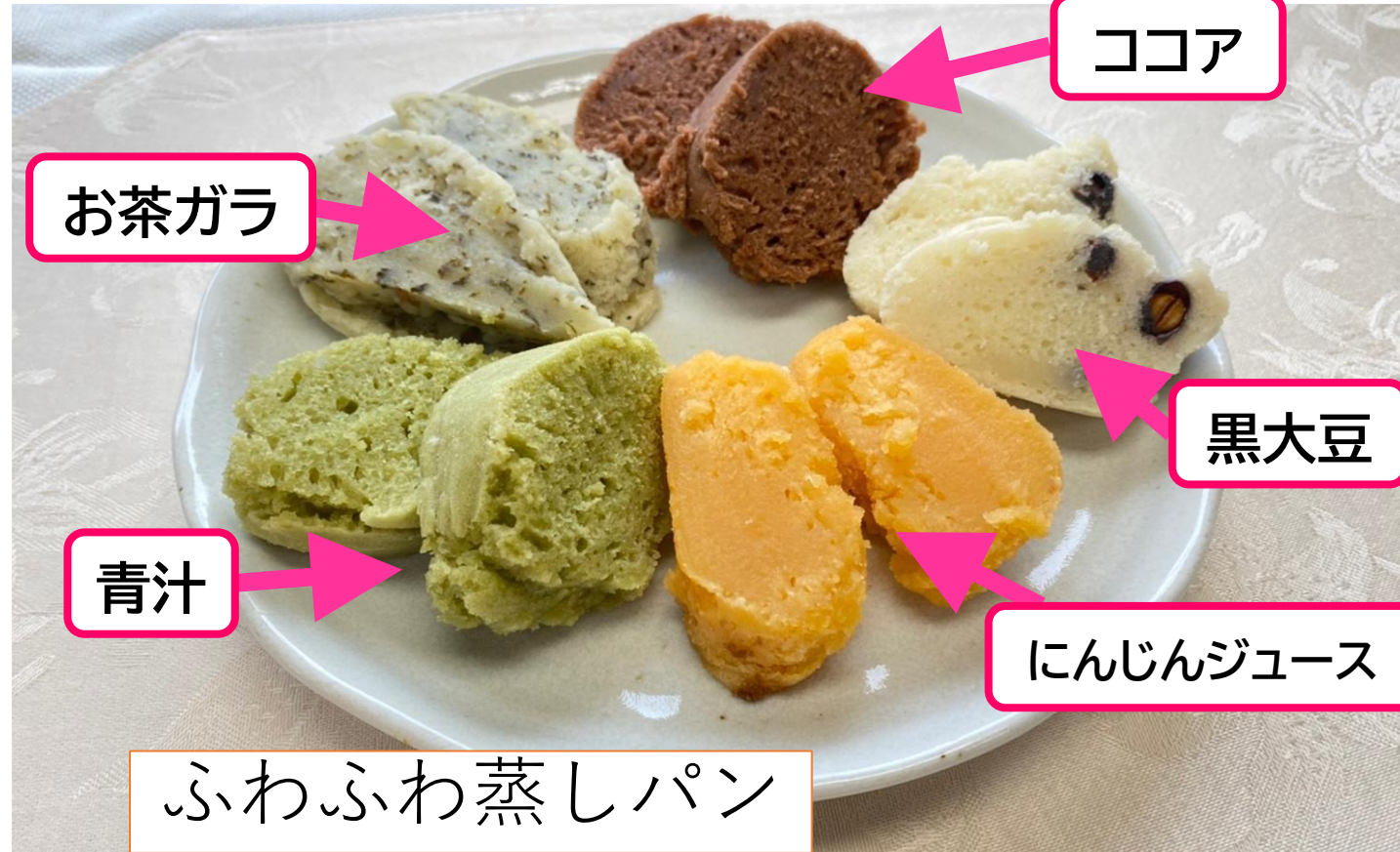
もち麩のわらびもち

アレルギー対応

小麦アレルギー→米粉  
牛乳アレルギー→豆乳  
卵アレルギー→アガー・寒天



コーヒーういろう



ふわふわ蒸しパン

# サバ缶料理



# イカ缶料理



1缶でメインに副菜  
なんと4品つくれます

これも全部  
乾物・缶詰・簡単料理®



# ハザードマップで確認 & 備え食作り

/ NPO法人キッズスクエア瑞穂



# 備え人を増やす / ぎふおうちごはん協会 備え食 & 排泄体験 & 口腔ケア







牛乳パック  
ペットボトル  
新聞紙の容器



防災士お勧めグッズ展示

幼稚園にて  
ライフラインが寸断した時を  
想定したキャンプ体験



# 災害時の口内ケア

## 歯ブラシがないとき



- 食後に少量の水やお茶でうがいをする
- ハンカチやティッシュで歯の汚れを取る

## 水が少ないとき



- 水で歯ブラシをぬらし、歯磨きをする。歯ブラシの汚れをティッシュで拭き取りながら磨く。少量の水を口に含み、2~3回すすぐ

## 唾液を出す



- 耳の下、頬、顎の下を手でもんだり温めたりすると唾液が出やすくなる



- \* ミカンや柑橘類の皮
- \* お茶殻などで
- \* 歯や歯ぐき マッサージ
- \* 義歯や舌の清掃も重要
- \* 粘膜や筋肉の刺激を

～災害を減らす取り組み～

## +4.4(IPCC 岐阜県内の気温上昇)

近年の気象災害の激甚化は地球温暖化が一因

### 食品ロスを減らす

630万トン（50kg/人/年）

半分は家庭ごみ（野菜が大半）

規格外野菜の行方→加工・廃棄（40%）



乾ベジ倶楽部プロジェクト  
乾燥野菜作製・調理方法考案・販売



# 乾・缶・簡料理®にも大活躍

旨味凝縮で美味しい。  
家庭から出来るSDGS！



## ～乾燥野菜は未来食～

# 乾燥野菜のメリット

- ① 常温保存可能（備え食）
- ② 量が減り輸送の際のCO<sub>2</sub>削減
- ③ 旬野菜を無駄にせず、使いきれ
- ④ 下処理済みのため、ゴミがない
- ⑤ 食感、風味、栄養がある



# ぎふ防災ハンドブック

## レシピ提案

制作/FM GIFU



### 主菜・副菜・デザート5品



# パラコードグッズ講座

- ①デンタルクロスに
- ②着火剤に
- ③止血に
- ④仕切りに
- ⑤物干しに





子供会

子育て支援団体



本巢市  
中学生防災士



新聞紙で作るスリッパ







中学校・小学校  
高校



# 敷島産業株式会社



# BCP(事業継続計画)

\* 初動対応計画 社員の人命を最優先

\* サプライチェーン供給対応策

① 余剰確保

② 代替性向上 (常時分散化、複線確保)、

③ 防護力強化、回復力強化

\* 企業間の情報共有

## 実現するための活動が重要



応急処置演習



ソーラー蓄電器

ガス・食料・水  
カセットコンロ



売上金12万5550円  
全額お届けしました



排泄1200回分

# 「食」は命をつなぐもの

心と体を満たし  
前向きな思考で  
元気に活動する  
エネルギーが  
わいてきます



ご清聴ありがとうございました