

# 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
- ◆災害を減らす取り組み  
家庭から出来るSDGS

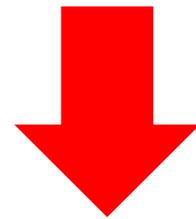
# 備え食 減らすべき災害関連死

- 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



- ・ 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

バランスの悪い例

# 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!!**



+

39品  
26種類



もしもに備える「備え食」サービス **Sonae** —そなえ—

乾物・缶詰・簡単料理<sup>®</sup>



# 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
- ③ 1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



お茶ガラ

ココア

黒大豆

青汁

にんじんジュース

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