

一般的な食材に 災害時救援物資を取り入れた アレンジレシピ本の作成

東北福祉大学 ピンチヒッター

なぜレシピ本？？

- ★新潟県中越沖地震災害復旧支援ボランティアの活動中に被災者の方から、揚げ物や冷たい弁当等、同じようなもの続き飽きるとの声を聞いた
- ★減災・防災の必要性、関心を高めるきっかけの一つの切り口として、食をテーマに取り上げた
- ★災害時における乳幼児や高齢者、アレルギー等を持つ方へのレシピの提案をしたい



レシピ本作成の流れ



中間報告会を終えて...

<これまでの活動の見直し>

- ・レシピ本の方角性を明確化
- ・過去の災害事例を見直す
- ・メンバーとの集まりをさらに強化



災害時の食に関するアンケート調査

* 目的 *

災害時の食生活における栄養バランスの偏りを減らし、被災者の心身の健康維持、食を通して得られる安心感からストレス軽減を図ることを目的とする

* 対象 *

岩手・宮城内陸地震被災者（仮設住宅入居者・その他住民）100名

* 調査方法 *

栗原市社会福祉協議会さまのご協力のもと、調査を行った

* 有効回答 *

76件

* 回答方法 *

記名式（複数回答可）



質問事項と回答

1. 被災時にはどのようなものを食べていましたか？

①おにぎり ②パン ③普段と同じ ④カップラーメン ⑤ご飯、味噌汁、煮物

2. 被災後、どのような食べ物があればよかったと思いますか？

①漬物 ②野菜 ③すぐ食べられるもの(水を使わない)
④麺類、水 ⑤温かいもの、焼き魚(魚料理)

3. 被災後、心がほっとした食べ物があれば教えてください。

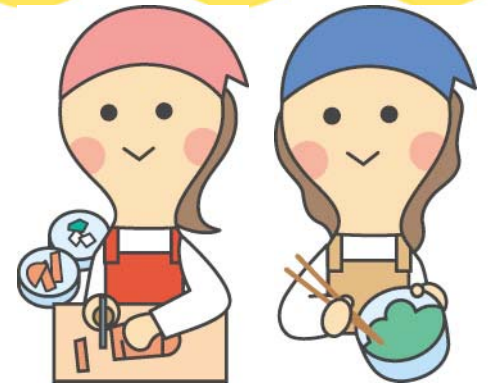
①味噌汁(自家製味噌・豚汁) ②温かい食べ物(ごはん) ③漬物
④魚類(刺身)、麺類 ⑤煮物、カレー



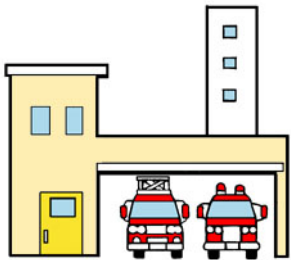
多くの方々の協力を得て...

クラッカーなら20万
食備蓄していますね。

消防局の備蓄は
どうなっていますか？



消防局に行ってきました！



栄養士さんからのアドバイスをいただきました

レシピ本作りも後半戦へ...



こっちのほうがいいんじゃない？



この計算で合ってるみたい



最終試作会



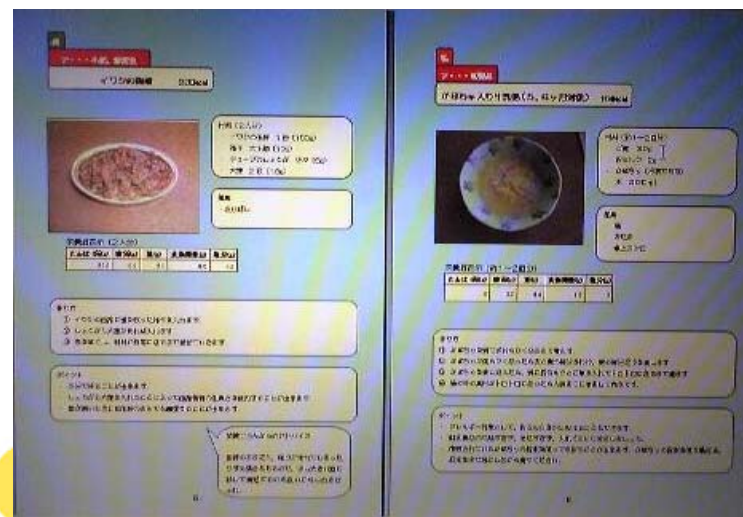
すべてのレシピを1から作ってみよう！！



ついに！！

レシピ本完成♪

- ・ハザード別にまとめた
- ・長期保存可能な食材を中心にした
- ・乳幼児・高齢者・アレルギーのマークを取り入れた
- ・ボランティアの方や地域の人たちと一緒に作る、心のあったまるレシピを取り入れた



～本日のレシピ～

ちゃ めし

茶飯

1人前 359kcal

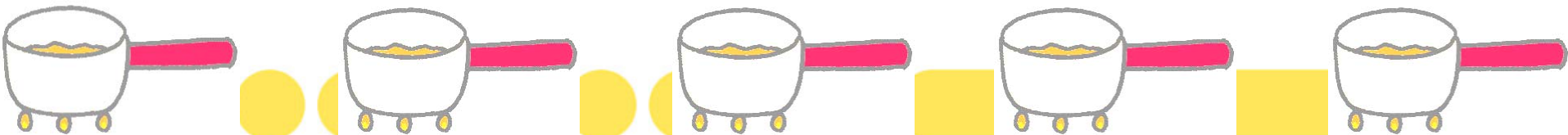


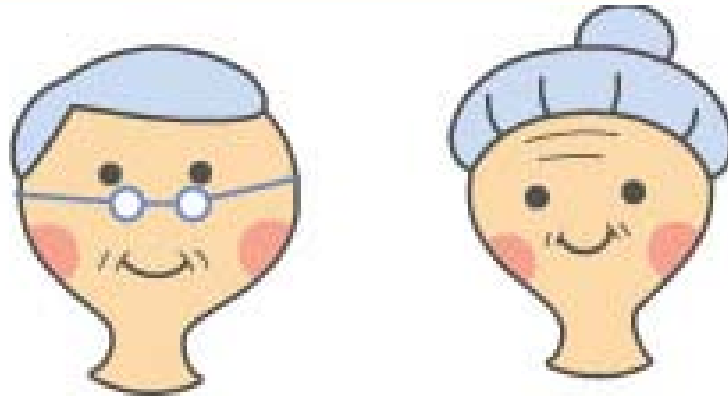
をご用意させていただきました！！

※休憩時間中に飲食可能な場所にてご試食願います

～今後の目標と課題～

- レシピ本を活用して、地域へ積極的に出向く。さらに被災体験者などの意見・提案を取り入れながらレシピ本の改良・新メニューを更新していく。
- 新たな減災・防災ツール作成し、地域づくりにも活用いただけるものを作る。





♪ご清聴ありがとうございました♪



※レシピ本は展示スペースに置いてありますので、
ご自由にお持ち帰りください！！