食にかかわる専門家をささえる
NPO法人 食生態学実践フォーラム
2012.11.20 Vol.31

〒169-0075
東京都新宿区高田馬場 4-16-10 コーポ小野 202
TEL & FAX：03-5925-3780
E-mail：forum0314@angel.ocn.ne.jp
http://www.shokuseitaigaku.com/

はじめに

東日本大震災から、1年7か月経とうとしています。被災した沿岸部の復興が思うように進まない現実を前に、政治や行政とともに私たち一人ひとりが何をなすべきなのかを考えずにはいられません。

食生態学実践フォーラムでは、2012年3月『食生態学―実践と研究』第5号で「“2011年3月11日”に何が起こり、どうしてきたか～『食生態学―実践と研究』で何をどうするかを考えるために」の特集を組み、5月の総会時の基調講演では盛岡大学栄養科学部教授、前宮古市長の熊坂義裕先生に「東日本大震災、地域・生活の復興とは？～宮古に暮らし故郷の福島を思いながら」についてご講演をいただき討論をしました。

今回のニューズレターでは、熊坂先生の講演録とともに、会員や被災地や被災地支援に直接関わっておられる専門家の方々の「今」の声を掲載しました。多くの方々の議論の「種」にしていただき、あらためて何をすべきかを考えたいと思います。

5月東京研修会概要

「2011年3月11日に何が起こり、どうしてきたか、どうしたらよいか～『食生態学の実践と研究』を活かして私たちはこれから何を、どうするか？」をメインテーマに、基調講演とシンポジウムが行われた。基調講演は、盛岡大学栄養科学部教授、前宮古市長の熊坂義裕先生。「東日本大震災は、都会では大事件、でも私たちには生活そのもの」という先生の言葉が、実感される講演だった。

「まずは助かってよかった。ご飯を食べることができてよかった。しかし、避難所の食事は炭水化物が中心。お菓子、缶詰の宝庫。食事は選択の余地がない。周囲への気兼ねからついつい全部食べてしまう。遺体捜索をしている患者の血糖値が悪くても、薬を飲み忘れても、食事を守れなくても、私はそれに対し何も言えなかった。血糖コントロールも合併症の予防も、平時に価値を持つものであると思い知らされた」「被災者の半数以上は、震災直後と状況は未だ何ら変わっておらず、雇用なくしては真の復興にはならない」。

復興には市町村での格差が大きい。宮古市が、岩手県で建物被災戸数が最多にも関わらず復興が早かったのは、行政職・市職員に犠牲者がなかったことや、過去に何度も津波被害を受けている市民の知恵や市町村合併効果の発揮、基幹産業である電子産業の被災が最少だったこと（雇用が守られた）などが理由だろうと分析されていた。

また、岩手県内の約半数の避難所での食事調査結果から、管理栄養士が入って活動していた避難所は、概ね栄養状態が良好であったことから、災害時にはDMAT（災害派遣医療チーム）の一員に糖尿病専門医、管理栄養士やCDE（糖尿病療養指導士）が入ることが望ましく、避難所等にCDEがいれば違った対応ができるのでは、と提言された。

仮設住宅に入ってからは、野菜や肉・魚・卵などが不足している人が多く、管理栄養士等による継続的な支援が必要とのことであった。震災直後は食料・物資が不足したため、個人の健康状態、衛生面、食中毒等に気を配りながら、まず食べることを最優先にした。自衛隊の給食部隊と連携し、限られた食材の中で栄養バランスのとれた食事や塩分の少ない味噌汁の提供、強化米を活用したビタミンの補給に努めたとのこと。また、自衛隊の給食は保冷庫がないために食材の範囲が狭められたことや、2000食を提供するため調理技法が限られた（揚げる、蒸すが不可能）。更に野営での調理のため、衛生面確保の観点から調理済み食品を提供する業者と連携して、献立にバリエーションを持たせる工夫を行ったそうだ。

3食が提供できるようになってからは、大量に届いた支援物資のインスタント食品や菓子類の摂取による過剰エネルギーを防ぐ指導を行った。仮設住宅入居後は食が個別化したことにより、手に入る食材の活用方法の指導、サプリ米の推奨、気になるケースの見守り等を重点的に行った。昨年10月から始まった第二次全戸訪問では、前回の訪問で問題がなかった食欲低下や欠食が出ており、背景因子の分析をしながら個別に栄養指導を行っている。

復興に向けての最重要事項としては、第1に何といっても住民の仕事の確保、2番目は住む場所の確保（仮設・借り上げ住宅から自宅へ）、3番目は生活環境の整備（教育、医療、福祉、買い物等）、4番目はハード整備（防潮堤、道路、鉄道等）、5番目は過去に囚われない大胆な経済的支援、6番目として長期にわたる心身への支援体制の整備を挙げられた。

宮古市長を12年経験し、また社会保障国民会議や社会保障審議会医療部会の委員を経験して痛感したことは、「高福祉高負担」以外にはあり得ないこと。医療も財政の健全化が前提であること。そのため今後の医療は、個人のQOLの向上と医療財政とのバランスをとることが大事になるといわれた。今後、管理栄養士の果たす役割は真に大なるものがあり、仕事の真価が問われようとしている。

最後に、社会的健康格差の問題について、日本はOECD30か国中、貧困率第4位（貧しさゆえの不健康、短命が深刻化）、健康寿命の地域格差が大きくなってきている。「誤解を恐れずにいえば、もう励ましの言葉もコンサートも演劇も要らない。必要なのはお金と未来への希望（仕事をはじめとした具体的な生活設計等）である。東日本大震災は、隣人（実は明日の自分）を思う包摂型社会の大切さを教えてくれた。今後、確実に起きるだろう大規模災害に対して、壊れてしまっている日本社会の再構築のために、何らかのお役に立つ話だったとすれば幸いです」との言葉で締めくくられた。

“からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり”を合言葉に
――南三陸町食生活力アップ支援プロジェクトから

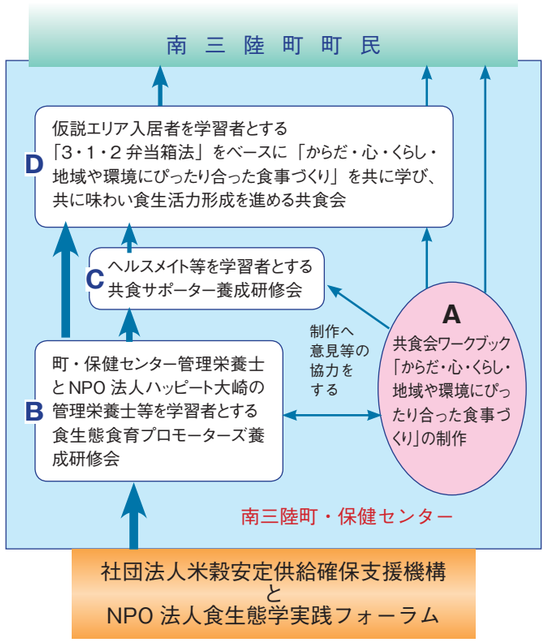
NPO法人食生態学実践フォーラム理事
高橋　千恵子

当プロジェクトはこの4月から、社団法人米穀安定供給確保支援機構の東日本大震災被災地への復興支援事業につき、当フォーラムが協働受託した「宮城県南三陸町における仮設エリアを中心とした食生活力形成支援」事業として展開することになりました。また、支援スタッフの研修場も仮設役場に近接して建てられた南三陸町志津川保健センターが使用できるようになったこと、教材料理は南三陸町で開業し始めた惣菜屋から購入できるようになったこと等から、飛躍的に安定･安心して実践できる環境が整いました。

事業のねらいは、南三陸町の仮設エリアの住民を中心に、1食のバランスのとれた食事内容と適量をセルフチェックできる「3･1･2弁当箱法」を活用して、町民一人ひとりが自分にとって、望ましい食事・食生活を営む力（食生活力）を持ち、新しい生活や社会活動ができるようにすること、そして、地域の食生活指導者等人的資源の活用により、地域としての自助努力・相互努力を促す支援にもつなげていくことです。具体的な事業内容は、「事業の流れと4事業の位置づけ」の図に示した通りです。**事業D**：「3･1･2弁当箱法」をベースに「からだ･心･くらし･地域や環境にぴったり合った食事づくり」を共に学び、共に味わい食生活力形成を進める共食会を実施すること。**事業C**：そのための共食サポーター養成研修会の実施（学習者は町のヘルスメイト、約45人）。**事業B**：食生態食育プロモーターズ養成研修会の実施（学習者は町・保健センター管理栄養士と、地元のNPO法人ハッピート大崎の管理栄養士等15名、いずれも当フォーラムの被災地支援で食育プロモーターズとして認定）。**事業A**：共食会で使用するワークブック「南三陸町仮設エリアから発信“からだ・心・くらし・地域や環境にぴったり合った食事づくり”共食会」の作成。

現在までに、当フォーラム足立己幸理事長や南三陸町の佐々木美津恵管理栄養士たちと共に事業B・Cの各養成研修会を実施しました（昨年度分をあわせると、各3回ずつ）。両研修会共、「共食会」を効果的に実施していくために、本事業の趣旨の理解や「3･1･2弁当箱法」を活かした1食づくりを実践できる力をつけることを中心とした学習内容です。特に、食生態食育プロモーターズは、「3･1･2弁当箱法」を住民に伝えるスキルを身につけるために、共食会を模擬したロールプレイを各自が立案した学習支援案で実施し評価検討しあったり、「3･1･2弁当箱」のエビデンスデーターとなる資料を作成し確認しあってきました。共食会で使用するワークブック案も毎回の学習会で使用し、検討を重ねてきました。

そして、いよいよ10月5日から計20回、参加者とスタッフがワークブックを共有しながら「共食会」を実施しています。それに先駆けて筆者は仮設エリアでの学習会学習者の学習ニーズや課題を直接検討するために、7月31日に町主催の「南三陸町仮設住宅食事相談会」に参加しました。64歳から85歳の女性6名でしたが、「震災をきっかけに血圧が上がり、今までに2回も救急車で病院に運ばれた」「農業をしなくなったので起床時間が遅くなった」「仮設は動かないから運動不足だ」といった話から、仮設住民の健康面での問題点が具体的に出されました。生活面でも「季節に獲れた海産物を大型冷蔵庫に保存し、1年かけて食べる食習慣だった。一人暮らしの人も客人にふるまうことが生きがいとなっていたのに、仮設の冷蔵庫は小さいからそれができない」「仮設は海から離れ、水揚げされ始めた海産物が思ったように手に入らない」等、くらしや食環境の変化の関係も明らかにされました。あらためて、本事業を通して変化した環境下での“からだ･心･くらし･地域や環境にぴったりあった”食事づくりの重要性を強く感じました。当日の参加者全員が「ここ（集会所）に来て皆と話すことが一番楽しい」と言っており、共食会は、その楽しみに十分応えられるものであると確信しています。「共食会」の学習が、思わず引き込まれる内容であり、人に伝えたくなり、結果としてそうした情報発信が社会参加という喜びにつながっていけるように、事業の目的がそのような流れに沿って達成できるようにしていきたいと、気持ちを新たに引き締めているところです。



事業の流れと4事業の位置づけ

東日本大震災、その後

学校給食の現場から（宮城県七ヶ浜町）

宮城県七ヶ浜町亦楽小学校・管理栄養士／西田　彩

私が現在勤務する七ヶ浜町は、南は太平洋、北と東は松島湾と三方を海に囲まれ、古くから海と密接に関わり生活が営まれてきました。

震災によって、多くの建物が壊れ、町の約 30%が大津波によって浸水し、甚大な被害を受けました。幸いにも、小学校 3 校と中学校 2 校、学校給食センターは高台にあったため津波の被害は免れましたが、当時約 2000 食の給食を作っていた学校給食センターと中学校 1 校は、地震の揺れで建物が壊れ使用不能となりました。

震災後、学校の再開にあたって給食が提供できないことは大変な問題でした。教育委員会や当時の栄養士が必死に支援先を探し、5 月から支援団体より小学校へ飲み物と軽食（パン類）の提供と近隣の学校給食センター（多賀城市・松島町）より給食の一部提供を、8 月からは外部の弁当業者より弁当の提供をしていただくことになりました。ただ、小学校 3 校については、近隣の学校給食センターの調理能力の限界から、ひと月に 1 校分の給食しか提供できず、3 か月のうちひと月は学校給食、ふた月は外部業者の弁当を食べるというローテーションを組んで対応しました。

現在は、平成 26 年 4 月稼働の予定で、給食センター新設に向け準備を進めているところですが、建設事業費と補助金に大きな開きがあり、町としては財源確保が大きな課題になっています。また、震災から 1 年半近く経った現在も、給食と弁当のローテーションは続いております。汁ものがつかない弁当は子どもも大人もどこか満足感が薄く、温かい給食のありがたみや必要性を感じています。

町はだんだんと元の活気にあふれた姿を取り戻しつつありますが、学校給食ひとつをとっても、まだまだ課題はたくさんあり、震災はまだ終わっていません。子どもたちが、安心でおいしくて温かい給食を毎日食べられるようになるまで、今できることを精一杯やっていかなければと思っています。

建物の後方が斜面になっており、斜面に向かって地盤沈下している。そのため、建物後方を中心に、壁や床の崩れや亀裂が多く入っている。

避難所の現場から（福島県双葉町避難所・埼玉県加須市）

埼玉県加須保健所・管理栄養士／荒井　今日子

東日本大震災による福島第一原発事故により、避難を続けている福島県双葉町の避難所が、私の勤務する保健所管轄地域にあります。東日本大震災によって設置された避難所は、現在、全国でこの避難所のみとなりました。

この避難所では、平成 23 年 3 月 30 日の設置当初から、食事は 3 食とも事業者が作る弁当が提供されました。しかし、避難が始まった次の日には、弁当が固いなどの理由で召し上がれない高齢者や離乳食が必要な乳幼児が多数いることがわかり、避難されている町民の協力を募って、おかゆの提供を始めました。その後、食事コントロールを必要とする慢性腎臓病や糖尿病、心疾患などに罹患している方が複数名いることも明らかとなりました。そこで、双葉町や双葉町社会福祉協議会と一緒に、避難所で、たんぱく質、塩分、エネルギー制限食や、やわらか食などの食事を作って提供する体制を作り、平成 24 年8月末まで、必要な方に提供してきました。

こうした取組から、避難者の健康管理には、食のアプローチが不可欠であることが理解され、平成 24 年 4 月には、双葉町が管理栄養士を採用しました。

しかし、今年 9 月、住民負担の平等を図る観点から、避難所の食事が有料化になり、避難所での病態食の提供は終了となりました。

現在、避難所には約 190 名の避難者が暮らしています。その約 6 割が 65 歳以上の高齢者です。現在のところ、ガス、水道などが使用できる自炊場は整備されていません。ですので、避難所内で販売される弁当か、近隣のコンビニ、スーパーなどで購入した食品を召し上がっています。

私自身、被災するということについて理解が不足していると思いますし、現在の状況を大局的に捉えられていません。

ですので、私が携わっている部分でのみ書きますが、避難所には、それまで何十年も、それどころか、先祖代々ずっと住んできた家にも土地にも帰ることができなくなり、かといって新しい住処もあてがなく、家族とも、親しい人とも離れてお暮しの方が、多数いらっしゃいます。高齢であったり、疾患がある方もいらっしゃいます。とてもつらいのですが、「将来」が非常に描きにくいことは事実だと思います。

「健康で長生きしてどうするの?」「金もないのに 3 食食べられない」「お腹が空かない」とおっしゃる避難者。さまざまな制度の限界。それぞれの事情や思い……。

「食」が豊かになるということの難しさを感じています。

3.11震災と原発事故における南相馬市の状況について

南相馬市役所健康福祉部健康づくり課・管理栄養士／岡崎　千晴

今回の東日本大震災では岩手、宮城、福島と多大なる被害をもたらしたが、福島県は放射線により他県とは異なる状況を生み出した。震度 6 弱の大地震、大津波が南相馬市を襲い、その後の福島第一原子力発電所事故により、放射能、風評被害が更に本市を襲った。

震災当日、私が勤務する原町保健センターでは、乳幼児健診を実施していた。無我夢中で来所者を避難させ、被害状況の確認、避難所設営の準備に追われる。夕方には余震におびえる若い母子や津波で被災した人が次々に入所。幸いにも保健センターはライフラインが無事で、おにぎりを出すことができた。電話は繋がらない、状況が把握できない中、誰もが混乱状況に陥っていた。

その後、原発事故のため 3 月 12 日、20km 圏内の住民に対し避難指示が出され、3 月 15 日には 30km 圏内に屋内退避指示が出された。市はバスでの集団避難や自主避難を促し、多くの市民が市外に避難した。町から明かりが消え、ゴーストタウン状態。物流がストップし、ガソリン・食糧、すべてのものが手に入らなくなった。避難が難しい要介護者や障がい者の家族等が栄養剤やオムツを求めて来所するが、十分な対応ができない。

被災者への食事提供も物流がストップしたため、栄養は二の次、食べるものを提供するのがやっとの状況であった。強いストレス、環境変化、食事の偏り等により便秘、体調不良を訴える人が多かった。

震災直後市内 39 箇所設置された避難所は 3 月28 日には 2 箇所のみとなり、医療機関も機能を失い、住民は薬を手にすることもできない状況に置かれた。その後、県保健所や自衛隊、救急隊、長崎県医師会の協力を得ることができ、支援の輪が広がっていった。

震災から1年半が経過し、多くの住民が避難先から戻ってきている。しかし、生活は一変し、自宅に帰ることができない多くの住民が市内仮設住宅や借上げ住宅で生活している。放射性物質の飛散により農作物は作れない、子どもたちは避難したまま、仮設での慣れない生活から料理をする気力を失うなど、家族形態の変化と共に、食環境も著しく変化した。今後長期にわたる低線量被ばくによる健康不安、生活環境が一変したことによる強いストレスなど様々な要因から健康リスクが高まっている。

今回の原発事故では支援物資、支援者すら得られない状況を作り出した。命に直結する医薬品すら手に入らず、移動が困難な高齢者や障がい者までもが地元を離れざるを得なかった。今なお、食の安全や健康問題など多くの課題を抱えたままの状況である。原発事故が如何に多くのものを奪い、大きな課題を残したか、皆様に知っていただきたいと思う。

最後になりましたが、多くの皆様にご支援を賜りましたことに深く感謝申し上げます。未だ大変な状況にありますが、復興のため、一歩一歩前を向いて取り組んでおります。何卒今後ともご支援、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

東京研修会 「"2011 年 3 月 11 日 " に何が起こり、どうしてきたか、どうしたらよいか —「食生態学の実践と研究」を活かして私たちはこれから何を、どうするか?—」を聞いて

相模女子大学大学院 2 年／小菅　優香

私は今年行われた東京研修会の講演を聞き、とても衝撃を受けた。それは、東日本大震災が起こった後、復興の募金以外、特になにもしようと思わなかった自分を、仕方ないと考えていたとわかったからだ。“動く方が迷惑になると考えたから動かない” ではなく、“学生だから、できることは無い” と無意識に考えていたと思う。熊坂先生が講演の最初に「地震は今もなお、私たちの生活の一部です」とおっしゃっていたのが記憶に強く残っている。

地震があった時、私は大学 4 年生で、管理栄養士の国家試験の直前だった。計画停電の影響で、大学の卒業式が中止になったり、国家試験当日に余震があったりと自分の中では大変だったと思っている。自分が大変だった 2011 年の 3 月、4 月は地震を身近に感じていた。しかし、それ以降は、「あの時は大変だったよね」など、もうすでに終わっているもののように、他人事のように考えていたと思う。

熊坂先生の講演を聞き、『食生態学−実践と研究』に文章が載っている先生方の話を聞き、皆さんが東日本大震災の後、どうされてきたかを知り、衝撃を受け、感動した。それと同時にどうしていけばよいか、考えなかった自分が恥ずかしくなった。栄養教育はその人自身を知らなければできないと講師の先生がおっしゃっていた。今後、どうしていけばよいかを探すために、相手の状況や気持ちを知る努力をしていき、食の専門家を目指す者として、何ができるかを考えていきたい。