



「食」から生まれた「絆」の記録2012

山元町震災記録誌



平成25年3月

宮城県 山元町



はじめに

平成23年3月11日は、私たちにとって生涯忘れられない日になりました。

巨大津波によって、かけがいのない多くの生命や財産を一瞬のうちに失うこととなりました。

ここに、改めて、亡くなられた方々のご冥福を衷心からお祈り申し上げます。



未曾有の大震災の直後、私たちは、かつてない困難な状況に立たされ、電気、水道等のライフラインが途絶え、小雪の降る中、生きるための「食」の確保に奔走しました。温かい食物を少しでも多くの人達に提供したい、提供しなければ、そんな思いを糧に私たちは、一丸となり全力を尽くして業務に取り組んできました。

そして、この貴重な経験を今後の防災活動、防災教育に生かすためにも、当時の混乱の中、「食」に関する町の対応について、今回「食」の記録誌としてまとめる事と致しております。

大震災直後からこれまで取り組んできた様々な活動は、急場を凌ぐため必要に迫られて実施したのも数多くあり、今後の課題として解決していかなければならない事項も多々ありますが、この記録誌では、今回のような大震災に遭遇したとき、非常時、緊急的状況の中での対応を忠実に記録することが必要であるとの考えから、できる限り実態に則した生の声を伝えるということに主眼を置いて編集致しております。

被災された方々が必要とする支援は、時間の経過とともに変化していくものであり、実態に合った支援をするためには、その時々において業務を検証し、改善を施すなど、迅速かつきめ細かに対応していくことが重要であると考えます。

町の復興までの道のりは、長く険しいものとなりますが、「チーム山元」心をひとつにして数々の課題を克服し、困難を乗り越えたとき、やがて、そこには、必ずや「後世に誇れる町づくりを果たした山元町」の姿があるものと確信致しております。

この記録誌が「食」へのご支援、ご協力を頂いた多くの関係者・関係団体をはじめ、ご覧になられた皆様方の今後の災害に対する備えの一助となれば幸いです。

山元町長 齋藤 俊夫

震災当時と今… ～被災地域の変遷～

普門寺

①H23.3.16

②H24.3.29



南泥沼踏切

①H23.3.16

②H24.3.29



花釜

①H23.3.19

②H24.3.29



JA 坂元給油所

①H23.3.16

②H23.9.10



坂元駅前

①H23.3.20

②H23.9.10

③H24.5.31



笠野学堂

①H23.3.29

②H24.3.29

③H25.3.1



記録年表

～データで見る東日本大震災と山元町～

■山元町の概要

	平成23年2月28日現在	平成25年2月28日現在
面積	64.48km ²	
人口	16,695人	13,681人
世帯数	5,561世帯	4,723世帯

■東日本大震災における山元町の被害状況(平成24年10月5日現在)

災害規模および震度	マグニチュード9.0・震度6強
-----------	-----------------

【人的被害】

死者	632人	行方不明者	1人
重症者	9人	軽症者	81人

【住家被害】

全壊	2,217棟	大規模半壊	534棟
半壊	551棟	一部損壊	1,138棟

※町内の約60%の住宅が全半壊の被害を受ける

【ライフラインの状況】

	復旧日	使用不可期間	備考
電気	3月22日	12日間	津波被害を受けていない地区の復旧にかかった日数。
ガス	プロパンガスが大半のため被害なし		
水道	4月28日	47日間	
通信	3月23日	13日間	

【避難所の状況】

一次避難所			
開設	3月11日	閉鎖	8月16日
最大避難所数	3月14日	19か所	閉鎖まで “159日間”
最大避難者数		5826人	
二次避難所			
開設	4月3日	閉鎖	10月1日
最大避難所数	5月18日	5か所	閉鎖まで “212日間”
最大避難者数		182人	

14時46分 地震発生

ライフラインがすべてストップ(電気・ガス・水道・通信)

避難者用テントを設置する(保健センター等施設は建物の危険性があり入れず)

仮設トイレ・駐車場の整備を行う

保健センターから、使えそうな物品をすべて外に出す(タオルや毛布、座布団等)

炊き出し準備

○食糧・水・食器・調理器具等の確保(今後のための早急課題)

・食糧↓役場近くの住民よりキャベツ・大根等いただく

・水↓井戸水の使用・給水車

・食器↓保健センター・公民館

・器具↓日本赤十字・保健センター

最初の炊き出し…キャベツと大根の味噌汁・玄米雑炊

↓プロパンガスと日本赤十字の鍋(3つ)を使用しての炊き出しを行う。

↓公用車庫を利用して屋外で炊き出しを行う。配膳も屋外で行う。

紙コップに割りばし1本を半分に折つたものをつけて提供する。

ディスプレイ(捨て)食器の備蓄がなく、食器を回収し、洗浄しながら食事を提供する。

◆電気の断絶により、必要な情報の確保が難しい

◆食糧・水・食器・調理器具等の不足により避難者への食事の提供が難しい

↓ディスプレイ食器の備蓄が必要!

1日2食の配食を行う。炊き出し所に風除けとしてブルーシートを貼る。避難者が多く、食糧が足りなくなる。

避難者の中から炊き出しボランティアとして参加してくれる人が出てくる。

↓近くのスーパーで食糧・調味料の調達を始める。(調味料を重点的に集める)



3/11、12は一次避難所数の把握できていない

避難所数

3/11、12は避難者数の把握できていない

避難者数



15	14	13
<p>支援物資が徐々に届くようになる</p> <p>炊き出しに関する自衛隊と災害対策本部との定期的な打合せが始まる。炊き出しの担当として管理栄養士が参加する。</p> <p>↓炊き出し以外の状況の把握、不足している食材について自衛隊や物資担当への要望を出す。</p> <p>食材の支援物資は管理栄養士が在庫管理を行う。</p> <p>↓炊き出しに必要な食材の把握や献立へ栄養補助食品を活用しながら不足栄養素を補う献立を作成する。</p> <p>…しかしまだまだ食糧が不足している状態が続く。</p> <p>◆支援物資だけでは必要な栄養の確保が難しく栄養不足になる。</p> <p>◆高齢者・乳幼児など個別調理の必要な方の把握が難しい。</p>	<p>自衛隊到着！自衛隊による炊き出しが開始。4500食を作ってもいい。</p> <p>↓全避難所統一献立で食事を管理する。管理栄養士が献立作成、調理、配達は自衛隊が行うようになる。</p> <p>自衛隊による炊き出しによって、避難所毎の食事の格差が小さくなる。</p> <p>◆自衛隊との連絡調整や役割分担を明確にしておく必要がある。</p>	<p>↓避難所の近隣の方から野菜や米等をいただく。</p> <p>◆避難者の人数が多く、人数に見合う分の食糧の調達は困難だった。</p> <p>◆大量調理ができる設備等が整っておらず、一度に作れる量にも限界があった。</p> <p>◆食器不足のため洗って使い回すしかできず、洗う手間が増え、衛生面にも不安があった。</p> <p>◆ボランティアへの指示の統一が難しい。</p> <p>支援物資が届き始める。</p> <p>↓支援物資を活用した。管理栄養士が献立を作成、避難者の栄養管理を開始する。</p> <p>消防団・各種ボランティア等へのおにぎり作りをするようになる。</p> <p>◆避難所それぞれに支援物資が入り、食事に格差が生じてしまった。</p> <p>◆支援物資から使えるような食材を見繕い献立に活かすことにも限界が出てきた。</p>
<p>16</p>	<p>19(最大)</p>	<p>18</p>
<p>4,419</p>	<p>5,826(最大)</p>	<p>3,846</p>



◆は、当時における今後の検討課題を示しています。

23	22	21	20	19	18
<p>宮城県栄養士会に支援栄養士(栄養サポートチーム)の派遣を要請する。 電話・通信が復旧する(使用不可期間13日間)</p>	<p>電気が復旧する(使用不可期間12日間) 避難所へ献立表の配布を行う。炊き出しの食事が食べられない人(うまく噛めない人等)の確認作業を行う。</p>	<p>◆排水整備がしっかりしていないため、配食場の前に汚水の水溜まりができ衛生面の心配がある。 デイスボを再利用しながら使い、マイ食器にして自己管理をお願いする。</p>	<p>救護所(保健センター)での個別栄養相談を開始する。 ↓地域活動栄養士の協力を得て実施する(実人員2名・10日間実施)。 震災から1週間が経過し、全国から続々と炊き出しに支援が届くようになる。 ・姉妹都市の北海道・伊達市職員、赤十字奉仕団が炊き出しに協力。 ・柴田町職員、婦人防火クラブの方が炊き出しに協力。</p>	<p>避難所でインフルエンザが発生する。 離乳食の必要な子どもの状況確認を行う。 ↓必要に応じて、レトルトの離乳食等の配布を行う。</p>	<p>◆水の復旧しない状況が長く続き、衛生状態の悪化により感染症拡大が懸念される。 ◆衛生管理のため、調理従事者の健康チェック等について行う必要がある。 感染症の拡大等を懸念し、配食時に手指アルコール消毒を徹底する。 宮城県塩釜保健所の管理栄養士が山元町へ。栄養補助食品・離乳食を提供してもらう。 支援の補助食品を老人施設で活用する。支援物資は食糧とそれ以外に分けられ別々の倉庫へ保管する。</p>
9	9	9	10	11	13
3,450	3,550	3,760	3,757	3,579	3,867



フェイズ2(4日目以降)

3	2	1	31	30	29	26	25	25・24
<p>町外の宿泊施設等の二次避難所ができ(2か所・104名で開始)、提供食数が減となる。</p>	<p>医療救護班との避難所状況に関する打合せに参加するようになる。 ↓避難所で食事がなかなか食べられない人(うまく飲み込めない人等)の情報が入るようになる。</p>	<p>◆外部からの炊き出し支援の調整、献立の調整が難しくなる。</p> <p>企業や支援団体等、外部からの炊き出しが多くなる。</p>	<p>1日3食の配食となる。朝食用に牛乳・パンの購入を開始する。栄養強化のための強化麦も購入する。</p> <p>区長・民生委員を通して行政区に食糧の配布を始める(カップ麺等)。</p>	<p>↓自衛隊撤退後1000食分の調理が可能な設備について自衛隊等と検討する。</p>	<p>宮城県栄養士会による避難所の食事の栄養量算定を行う。</p> <p>大量調理施設(炊き出し棟)の設置検討を始める。</p>	<p>炊き出しに使用する食器を購入する。 駐車場の一角にある炊き出し所をトタンで囲い簡易調理施設とする。</p>	<p>在宅避難者へ食糧の配布を行う(レトルトのごはん、水、カップ麺)</p> <p>◆衛生状態・栄養状態の悪化により感染症の拡大、疲労感を訴える人が増加する。</p> <p>◆残飯、使用済みのデイスボ食器に害虫が発生するようになる。</p>	<p>デイスボ食器を使い捨てにして使用する。</p> <p>避難所を巡回し食事摂取状況把握を行う(町栄養士・地域活動栄養士・宮城県保健所栄養士)。 保健師の巡回時に栄養補助食品を避難所で配布する。</p>
7	8	8	9	9	9	9	9	9
3,280	3,410	3,410	3,440	3,440	3,440	3,440	3,440	3,440



フェイズ3(1か月以降)

22	20	19	17	12	11	10	9	6
炊き出しから自衛隊が撤退する。	臨時職員を雇用し炊き出しを開始する。(栄養士1名・調理師7名)	↓	食糧支援物資の在庫管理に宮崎県より派遣職員が配置される。	大量調理に対応できる保育所給食調理室の器具配置等について検討する。	浅生原公会堂において乳幼児の栄養指導を再開する(3歳児健診)。	大量調理設備(炊き出し棟)での調理を開始する。	<p>↓南保育所と東保育所の2か所の保育所が被害を受けていたため、北保育所1か所での統合保育(150名)の調理。</p> <p>5月から7月まで簡易給食(パンと汁物)での提供となる。</p> <p>保育所給食栄養管理業務が再開する。</p> <p>◆賞味期限切れの食品の取り置きが多くなり、食中毒への対策が必要となる。</p> <p>◆寝食分離することが難しく、食パンこぼし等による害虫が増加する。</p> <p>↓各避難所に週1回巡回し、避難者への衛生管理の啓発や個別栄養相談を実施する。</p>	<p>栄養士の避難所巡回が開始(町栄養士・宮城県栄養士会実人員4名・20日間・延べ32名)。</p> <p>生ごみから発生する害虫対策のため避難所にゴミ袋、消臭剤を配布する。</p> <p>避難所で寝食分離を目的とした衛生管理を行うため、食事スペースの確保をするよう全避難所に要請する。</p>
6	6	6	6	6	6	6	6	6
851	901	914	997	1,039	1,031	1,036	1,040	1,064



↓南保育所と東保育所の2か所の保育所が被害を受けていたため、北保育所1か所での統合保育(150名)の調理。

町民グラウンド入居開始(141戸)

旧坂中跡地集会所での健康相談会の実施
(週1回)



フェイズ3(3か月以降)					フェイズ3(1か月以降)					
					6					
22	20	18	13	12	9	6	3	1	27	25
乳幼児健診会場を保健センターに戻して再開する。(1歳6か月児健診より)	仮設住宅毎に健康相談会(5回コース)の開催。 真庭区民会館避難所閉鎖	↓	保健センターの清掃を行い、保健事業再開の準備をする。	山下第二小学校避難所閉鎖、保健センター救護所の閉鎖	↓	保健事業の再開に向け、保健センター内の物資を、物資用プレハブへ搬出する。 仮設住宅におけるサポート拠点について検討を始める。	↓	在宅避難者世帯に食糧支援物資の配布を行う(米を中心に)。	↓	健康・栄養管理支援が避難所から徐々に仮設住宅へとシフトしていく… ◆仮設住宅への保健・栄養管理支援をどのように行っていくか…保健所との検討を重ねる。
										
3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5
320	323	376	400	400	465	560	653	681	838	861
	旧坂中跡地でアンケート調査実施 町民グラウンド北入居開始(38戸)	浅生原東田①入居開始(30戸)			旧坂中跡地集会所で調理実習	ナガワ入居開始(130戸)	浅生原箱根入居開始(63戸)	高瀬西石山原入居開始(82戸)	浅生原内手入居開始(106戸)	

フェイズ3(3か月以降)

8					7							
5	4	1	31	30	25	21	20	19	11	5	25	23
↓	平成23年度の保健事業の実施について打ち合わせを実施する。	坂元支所避難所閉鎖 老人憩いの家において南保育所再開。 給食提供人数が北保育所100名・南保育所50名になる。	↓	山下中学校避難所閉鎖	↓	↓	↓	↓	山元町地域サポートセンターでの配食サービスについて検討を始める。	食生活改善推進員総会を浅生原公会堂において実施する。	↓	↓



1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
29	31	51	75	107	163	176	179	179	196	230	314	320
ナガワで健康チェックアンケート実施			浅生原箱根でアンケート調査実施 浅生原箱根で男性料理教室の実施		浅生原東田②入居開始(159戸)	浅生原箱根で健康チェック実施	町民グラウンドで健康チェック実施	中山熊野堂入居開始(125戸)	高瀬西石山原で健康チェックアンケート実施		町民グラウンドで健康チェックアンケート実施	旧坂中跡地で健康チェック実施



フェイズ3(3か月以降)

				9								
17	15	12	8	3	26	24	23	19	18	16	12	
ナガワ仮設住宅集会所において栄養講座を開始する。	中山熊野堂仮設住宅で健康チェック・アンケートを実施する。	仮設住宅入居者に調味料などの物資の配布を行う(〜16日)。	成人保健事業再開に向けて保健センターの片づけ・清掃を行う。	仮設住宅以外に入居されている方(民間賃貸のみ)仮設入居者に対して調味料等を配布開始(〜16日)	浅生原箱根仮設住宅集会所において栄養講座を開始する。	高瀬西石山原仮設住宅集会所において栄養講座を開始する。	旧坂中跡地仮設住宅集会所において栄養講座を開始する。	浅生原内手仮設住宅集会所において栄養講座を開始する。	町民グラウンド仮設住宅集会所において栄養講座を開始する。	◆全ての避難所が閉鎖した後の、余剰食糧支援物資を今後どのように活用していくのか…	↓	中央公民館避難所閉鎖



	1
仮設完備	9
	浅生原東田③(78戸)入居開始
	

炊き出しに関わった方々から…

～炊き出しに関わって困ったこと・困ったことに対して対応したこと～

関わった時期	1. 炊き出しに関わって困ったこと	背景	2. 困ったことに対して対応したこと
3月	①避難者数の把握ができない。	不足する食糧・水・調理器具… ～今後に向けてしっかりと備蓄を～	①ごはんはおにぎりにして配布する等、作った数と配布した数を控えておいて避難者数の把握を独自に行った。
	②水がなく、汚れた食器の後始末に困った。		②汚れた食器を新聞紙でふき取り、水を節約した。皿にサランラップを被せ、汚れないように工夫した。
	③避難所の近所から提供された玄米が電気も使用できないため精米できなかった。		③玄米にヨーグルトを入れて、やわらかくする工夫をして炊いた。
	④食糧の不足。備蓄がほとんどなく、どのように食糧を確保したらいいのか分からない。		④民生委員や避難所の近所の方から野菜など食糧の提供があり、助かった。近所のスーパーの協力のもと、食材を調達でき物資が届くまでの期間を過ごせた。
	⑤調理器具や食器など不足していて、炊き出しを行うことが困難だった。		⑤公民館や保健センターから食器や使用器具を借りて炊き出しを実施した。
	⑥水道が使用できなかったため、洗いものや調理に使用する水等の衛生管理が難しい。		⑥大型のポリタンクを用意し、使用用途に分けて水を保管するようにした。
	⑦自衛隊が入り、管理栄養士が献立管理をしたが、献立に見合う食材、調味料の不足。		⑦在庫のある物で工夫してメニューを変更し、調理を実施した。
	⑧在庫管理まで手が回らず、食材の傷みが早くなってしまった。		⑧特に傷みやすい食材（イチゴやリンゴ等）はジャムに加工し、食パンにつける等して工夫して提供した。
4月	①使用する食材に偏り、献立にマンネリがあった。	届き始める支援 ～物資の把握や衛生管理をしっかりと～	①食材の切り方や調味料の工夫で、違う献立になるようにした。
	②簡易的な流し場を設置したが、生ゴミが詰まってしまう。		②排水溝には大きなザルを置き、生ゴミを極力流さないよう気をつけた。
	③調理時や配食時には衛生管理にもっと気をつける必要があった。		③調理時の手袋、マスクの着用をはじめ、配食時にはアルコール消毒の徹底を強化した。
	④週末にかけて、食数が大きく変動した。		④食数が増えることを予想し、準備する食数を増やしたり、パンや果物を用意して対応した。
	⑤支援物資が一度にまとまって入ってきた時の活用に困った。		⑤献立の使用量を多めにしたり、一品増やしたりして対応した。
	⑥自衛隊の部隊でも、炊事能力の限界に近い人数だった。		⑥炊事要員の増加やシフトの変更により、無理なくこなせるよう変更した。
5月以降	①一度に大量の調理は、ボランティアだけでは限界があるように感じた。	物資や人の調整 ～連携を密に～	①5月20日以降、臨時職員を雇用し炊き出しを実施した。
	②支援物資の量と賞味期限、保管場所の把握が難しい。		②在庫チェックの中に賞味期限を入れたり、内容量別にデータを管理した。
	③炊き出しに関する長期の日程表がなく、どのように動いていいのか分からない。		③長期の日程表を作成したことで、自分たちで考え、行動することができた。
	④仮設住宅もでき始め、日によって配食数が変わってしまった。		④担当職員との現場にいる職員が密に連絡を取り合っただけで対応していた。
	⑤炊き出しだけでは使いきれない調味料等をどのようにしたらいいのか。		⑤仮設住宅入居者等に対して、調味料セットや米を配布した。

炊き出しに関わった方々から…

～今後の防災活動に向けての検討すべき課題とは～

震災発生後、時間の経過に応じて今後検討すべき課題が出されました。

【備蓄】

- ・ 3日分の水や食糧が必要（家庭・避難所等）
- ・ 缶詰などすぐに食べられるような食糧の備蓄が必要。
- ・ 備蓄は1か所ではなく分散しておく。
- ・ ディスポ食器や割り箸等、使い捨てできる食器類の備蓄。

【衛生管理】

- ・ 水が使えない場合の衛生管理について検討が必要。
- ・ 排水溝を設置し、污水处理ができるような工夫が必要。
- ・ 食中毒や感染症予防に早期に対処できる方法の確保。

【連携】

- ・ 被害のない地区等からの協力が必要。
- ・ 職員だけでなく住民の協力が必要。日頃からの連携がカギになる。
- ・ 連絡網があればもっとスムーズになる。
- ・ 地域との自主防災の連携が必要。
- ・ 命令系統は1本にする。
- ・ 食事に配慮の必要な人の把握、対応。
- ・ 全避難所への本部から密な連絡、指示方法。
- ・ 非常時の防災マニュアルについて、町民をまじえて検討が必要。
- ・ 在庫管理は1部所で統一した管理を実施したほうが量や場所の把握がしやすい。
- ・ 避難訓練や炊き出しの訓練を実施してみると良い。

【施設・設備】

- ・ 管理部局の違いから使用したい施設や必要な物品等が使用できなかった（学校の調理室やガス等）
- ・ 公民館の調理室を災害時でも使用できるように改善する。
- ・ 食糧の保管ができるよう冷蔵庫なども必要。
- ・ 各避難所毎に大型のコンロなどを配置する。
- ・ 大量調理に使用できる器具の確保が必要。

炊き出しを体験された皆さんが共通して持っていた感想もありました。

地区やボランティア団体がそれぞれの役割で行動できるようなマニュアルを作成し、随時勉強会を開催したほうが、地域の連携がより深くなる。

自衛隊や他の市町村からのたくさんの支援に感謝です。災害時のみだけでなく、山元町からも積極的に交流を持ち、連携を深めていきたい。



食材の管理や把握、連絡に加え、調理の指示など、全て特定の1～2人に長期間にわたり集中している。責任のある自治組織を有志から取り入れ交代できる体制をつくることも必要。

被害の比較的小さい地域からの応援があり嬉しかった。「お互い様」の精神が町全体に広まっていれば、避難所でもより協力的に動くことができたのではないかな。

山元町での 給食活動について



陸上自衛隊

第10特科連隊本部中隊陸曹長

鈴木 昌一

始めに震災で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。この度は震災時の食の記録をまとめられると聞き、乱筆ながら筆を執らせていただきます。

私は過去大きな災害に炊事要員として4回ほど派遣された経験があります。どの派遣も苦勞した思い出ばかりですが、今回の派遣が提供した食数はもちろんのこと、最も困難な派遣となったのは言うまでもありません。

活動の概要について述べますと、当初私以下8名の隊員と必要な装備で役場の駐車場に炊事所を構え炊事を開始しました。提供した食数は当初の1200名分から最大時には4500名分を4個炊事組24名で提供しました。これは我々が普段訓練している食数の10倍以上にもなり、また、野外炊具の能力も超えるため1食を2回に分けて炊飯する等で対処しました。炊事に不可欠な水は一度に5t程度が必要ですが、部隊の活動拠点となった柴田町の浄水場が使用できたこと、町内の消火栓が比

較的早く復旧したことで問題なかったものの、食材には終始苦勞させられました。4500名分もの食材ともなれば米が約320kg、味噌約40kg、調味料としてジャガイモ約200kgもの量が必要ですが、町が確保していた物も補給の遅れ等から次第に不足し、また、傷みやすい食材から使用せざるを得ないことと希望する食材・調味料が手に入らないため献立を変更し、あるいは変化のない献立を続けざるを得ないことに作り手として悔しい思いもしました。

その反面、新しい発見もありました。学校給食ではなじみの調理法ですが、脱脂粉乳を使ったクリームシチューには正直驚き、今後に活かせるのでは、と思いました。

私たちが暮らす地域は南海トラフ地震の脅威があります。今回の教訓がいつ生かされるとも限りませんが「食は生存の基」との思いを強くした派遣でした。最後に、山元町の一刻も早い復旧を三河の地からお祈りし、結びとします。



山元町でのボランティアを ふり返って



伊達市赤十字奉仕団委員長

菊谷 明美

伊達市の依頼で第一派遣団として多くの救援物資とともに市の職員13名と私達伊達市赤十字奉仕団5名の計18名で昨年3月21〜26日まで山元町で支援活動を行いました。

テレビなどの情報でひどい状態だと知っていましたが、まず巨理町の荒浜の被災地を見て、津波の爪痕の恐ろしさやただ啞然として見るだけ、その後山元町へ入りました。あの景色は今でも目に焼き付いています。

山元町に入ってからまず救援物資を下ろし、テント5張りを設置し、夕食からの手伝いとなりました。避難者が1200人とのことで自衛隊さんがすでに協力をしている、私たちは炊きあがったご飯を数えるだけ。少しでも温かいおにぎりを提供したいと思い、箱ごと毛布で包んで保温する事を思いつきました。伊達市からほうれん草を持参していましたが、水のない場では扱いが不便で、汁物にするにはいも・大根・人参・玉ねぎが適していると感じました。

水不足のため、食器を洗うことができません、インフルエンザに感染している方もいましたので、感染症の予防のためにマイカップ・マイ箸で自己管理することになり、少し安心しました。私たちは普段電気のある生活に慣れ、また蛇口をひねると飲み水が出てくるのが当たり前になり、少し不安になりました。この度の災害では、水が自由に使えない状態の生活は本当に想像を超える苦難だと感じました。

食事を配布する際はできるだけ明るく「おはようございます」とか「お疲れ様」と声をかけて渡しました。すると返ってくるのが「いつもありがとうございませす」とか「遠いところありがとう」とか「寒い中、苦勞様」という温かい言葉で、反対にこちらが感激して胸がいっぱいになりました。

山元町においてのボランティア活動はとても短い期間ではありませんでしたが、私達会員がそれぞれ貴重な体験をし、その時感じたことは伊達市民の皆様にも私なりに伝えていくところです。

最後になりましたが、復旧・復興が一日も早く成し遂げられますようお祈り致しております。



炊きだしに関わって、 感じたこと



宮城県仙台保健福祉事務所
健康づくり支援班班長

門村 弘美

今回の依頼を受け、当時のことを振り返ってみると、山元町に顔を出すことができたのは震災から8日目の3月18日でした。炊き出しを行っていた庁舎脇の倉庫で、佐藤・相澤両栄養士の顔をみた瞬間とてもほっとしたことを覚えていきます。

と言うのも、想定をはるかに超えた災害に市町村の体制によっては、栄養士が炊き出しや食糧調達・供給部署に配置されているわけではないところもありました。そうしたなか、山元町では、支援物資の管理・献立作成、さらに炊き出しに入っている自衛隊との調整を担当しており、8月16日に避難所が閉鎖されるまで、一貫して栄養士の管理のもと避難所の食事が提供されました。震災直後からしばらくは、限られた食材で、十分な栄養確保まではいきませんでしたが、出来る限りバランスのとれた温かいものの提供に努めていたことを記憶しています。

今回の山元町で特に強く感じたこと

が二つあります。

一つ目は、栄養士が炊き出し(食糧調達)に関わることで、先々を見据えた対策が図られていたということ。例えば、日々増える支援物資の管理や個別の栄養アセスメントのために早く県に支援栄養士の派遣を要請しています。また、自衛隊撤去後を想定した仮設の大量調理設備の整備は、夏期に向けての衛生管理の徹底につながりました。

それから二つ目は、町民の皆さんの食は自分たちが担うという思いを強く感じました。別の選択肢もあったのかもしれませんが、食改さん始めボランティアさん、そして職員として従事された皆さんとともに158日避難所の食をつないでこられたことに、「町民の健康を守る」という平時の取組の姿が重なりました…。



震災時の栄養支援活動 〜応援保健所として〜



宮城県拓桃医療療育センター
前宮城県仙南保健福祉事務所
(仙南保健所)

佐々木 留美子

東日本大震災から約3週間後、仙南保健所は塩釜保健所の応援として山元町を担当することになりました。震災後初めてうかがった時は「車庫」に案内され、それが町の避難者約4000名の食を支える拠点であることを知りました。この3週間どのように乗り越えてこられたのか想像は追いつかず、何ができるのかと緊張感でいっぱいでした。幸い応援開始と同時に宮城県栄養士会ボランティア3名をお願いでき、避難所向けの献立や食材管理を担当してもらいました。町の栄養士さんは調整や栄養相談等広く細やかな活動にシフトし、各避難所の食事調査や栄養アセスメントなど現状把握を行うことで、対策の検討がしやすくなりました。避難所の調査では食事の栄養量が不足し、栄養アセスメントでは体重減少者が半数以上出現するなど、予想された課題が明確になりました。対策を検討する中で、町ではできることはまずやって

みるという姿勢で進めており、調整は大変だったと思いますが、結果として大きな前進につながったと感じます。保健所としても情報提供や次への提案をしやすい、一緒に考え、取り組むことができました。5月からは、各避難所への栄養士巡回や仮設厨房の設置が実現し、衛生問題も一安心ということ。これまで来ました。6月に入り、仮設住宅や保育所の給食再開への支援など栄養活動も少しずつ変化し、今後は長期的な対策へとなった段階で、塩釜保健所へ引継ぎ応援保健所の役割を一旦終了させていただきました。

今回の活動では、栄養確保だけでなく、温かいものを食べるだけでほっとするなどの声も多く聞かれ、混乱の中の食の役割は多面的であり、平時からその視点を付加し備えていくことが大切だと感じます。

当初は無我夢中でしたが、振り返ってみると、重要だったのは慌しい中でも町の栄養士さんと定期的に打合せができ、現状の把握、目標と役割分担の確認をその都度行い、多くのボランティア栄養士さんの力をお借りして進めることができたことだったと感じています。山元町の今後のさらなる復旧、復興を心より応援しております。

災害時の食環境と 栄養士活動



宮城学院女子大学
学芸学部食品栄養学科准教授

太田 たか子

私が山元町へ伺ったのは3月30日でした。宮城県栄養士会会長の石川さんから、山元町が支援を求めているので行つて聞いてほしいと云う電話があり、元山元町の栄養士だった阿部淳子さんと一緒に出かけました。行きながら、阿部さんから被災当日の救助された方々の様子や現場職員の方々が夜中まで毛布や食糧を求めて町内を歩いていたことなどを聞きました。

役場の敷地は自衛隊の車や支援団体等の車でいっぱいでした。食事作り、食糧や救援物資の拠点は敷地奥の車庫になっていて、そこに栄養士の佐藤さんと相澤さんが赤十字のエプロン姿で立ち働いていました。おにぎり4000個にぎっているボランティアの方々もいらつしやいました。震災後3週間目に入ったところで、やっと2人に会えましたが、邪魔にならないようにと気を使いながら、私達にどんな事が出来るかお聞きしたように思います。その時は、食器がない、部屋まで運ぶお盆がない等々避難所での食事提供の衛生面や効率性なども上げられ、栄養

士会へ報告したと思います。また、約3週間、町が提供した食事の栄養計算もしてみました。エネルギーや栄養素は必要量の約1/3程度で、昭和21年の終戦後よりはるかに低い状態でした。今の日本で満足な食事が出来なくなる集団が出てくるという考えられないことが起きてしまったことに驚きました。しかし、その後、他の災害地より早く避難所の食環境は改善されて行きました。これは、食に関するコーディネートを町の栄養士が中心的に担ったことが大きかったと思われま

す。保健所や近隣の地域活動栄養士、ボランティア等の支援も町栄養士の方針があったより効果的だったと思います。この冊子は、市町の栄養士が災害時の食環境に中心的に関わることの重要性について示される貴重な事例となることでしょう。現在も仮設住宅を定期的に訪問し食生活改善推進員と共に料理教室を開催し、励ましていらつしやるとお聞きました。山元町と長い付き合いの私には、阿部さんが育んだ町民への温かい思いやりを2人の栄養士が引き継ぎ守っている姿がうれしく、これからも町民への公衆栄養活動を積極的に取り組んでいただきたいと思えます。



手と手がつなぐ 食の支援



柴田町健康推進課保健班 栄養士

木村 夏美

まだ寒さが感じられる4月、数名の職員とともに炊き出し支援に加わりました。他市町の職員以外にも自衛隊や企業による支援の手が加わり、多方面からの協力によって炊き出しが行われていました。

炊き出しの内容はおにぎりや温かい汁物、果物や野菜を使ったもので、震災直後に比べて少しずつ栄養のとれる内容に配慮されていました。作業工程も流れがまとまっており、栄養士の方々を中心に、従事者の方々と試行錯誤しながら炊き出しの形を作り上げてきた印象を受けました。衛生面も限られた手段と状況の中で、それぞれが気を配る様子が感じられました。

作業に従事し、炊き出しに関わる方一人ひとりの手によって毎日の食が繋がれていることを実感しました。外部からの支援に快く応じ、笑顔で炊き出し支援をされていた方々に感謝したいと思います。

今後も 助けあえる関係を



柴田町健康推進課保健班 主任主査

目黒 千佳子

私が山元町へ行くことが出来たのは、4月中旬過ぎでした。2日間だけでしたが、避難所運営の大変さ、救援物資のあり方など考えさせられました。

炊き出しを準備する倉庫の中には、支援物資としてたくさんの方が山積みになっていました。自衛隊の方に、大量の箱の中にある葉物野菜を、葉の部分だけ摘み取るように指示されました。伸びきって硬くなった茎の部分は使えないとの事でした。結局、ほとんどが廃棄処分せざるを得ない状況でした。また、かぼちゃコロッケを作るため、大量のかぼちゃを切る作業はとても大変でした。

「柴田町に炊き出しに来てもらえて本当に助かっています。」と声をかけられました。婦人防火クラブも組織されていたが、命からがら逃げて来た町民は、恐怖と絶望で炊き出しする力が湧いてこなかったらしいです。今後も近隣市町として力を合わせていきたいと思います。

炊き出しに関わって 感じたこと



岩機ダイカスト(株)

佐藤 静香

私は企業からの参加という形で、炊き出しボランティアの仕事をしました。

「食」に関することなので特に気を使っていると思ったことは、衛生面と栄養面だと感じました。

衛生面では、食物に触れるときには必ず身の回りの消毒をし、作業に入ることを徹底していました。

栄養面では、在庫の食材を把握して調理し、栄養価の高いメニューになるように工夫されていたと思います。また、野菜など腐敗が進んでしまう食べ物の支援にも気を使い、食のムダをなくす管理がされていると思いました。

そんな中でただ一つ残念に思うことがあります。避難所の方で捨てられているという現実にショックを受けました。支援物資は、遠くから物資を援助してくれた人。物資を運んでくれた人。物資を調理してくれた人。たくさん人の協力があって自分に廻り回っているということを考え、震災で身をもって体験し、感じた「食」に対するありがたさ、感謝の気持ちを再確認し

てほしいと思いました。

今回の炊き出しの活動はとても良い経験になりました。自分なりに今後活かしていきたいと思っています。

炊き出しについて



岩機ダイカスト(株)

斎藤 あけみ

今回会社から役場の炊き出しに参加させていただきました。正直な話「炊き出し」というもの自体初体験でしたので、大変な時期ではありませんでしたがとても良い体験が出来たんだと今は思います。

私たちが参加させていただいた時には、既に自衛隊の方々や炊き出しの現場を取り仕切る方々がいらっしやうたので途中参加でも合流がしやすい環境でした。

しかしアンケートにも書かせていただきましたが今後を見据えて避難訓練の他に大きな避難所での「炊き出し訓練」があっても良いと思います。

大きな救助はすぐには来ません。だからこそ、その前に自分達でできる確立された配給手段や配給場所の提示。各避難所で行いやすい炊き出しのマニュアルなどがあつたら良いように思いました。

生きることは食べること



山元町食生活改善推進員

連絡協議会会長

木村 マキ

3・11「大きな津波がくるので避難して下さい！」パトカーからの呼びかけに、急いで山下中学校に避難。私はその夜から炊き出しに参加。多くの避難者に渡ったのは、キャベツのみそ汁、たったの2口だけでした。各避難所でも地区の推進員が立ち上がっており、自らも被災者でありながら炊き出しに参加してくれた推進員も多くいました。ライフラインすべてストップ。自衛隊が入るまでの4日間、困ったのは食材が少なく、そして水が出なかったこと。今ある食材で工夫して作り、700名に渡るのはほんのわずかの量…。でも皆さん不満も言わず静かに行列に並んで、秩序も守れる日本人は素晴らしいと思います。その後5/1〜5/18までは防火クラブと食改で昼と夜の炊き出しを！1000食の量の多さに驚きながら当番で頑張りました。

今回の震災で、「生きることは食べること」今更ながらに強く感じた震災でした。

支援についで感謝



山元町婦人防火クラブ会長

阿部 弘子

私達婦人防火クラブは、柴田町婦人防火クラブの皆様が3月〜4月まで約2ヶ月間役場での炊き出しを早朝よりお手伝いいただきました。会長さんにお礼の電話をさしあげましたところ「皆さんの方は大変でしょう。役場の方は私達にまかせて下さい」という言葉をいただき涙が出る程嬉しかったです。

今回の炊き出しは、婦人だけではなく全町民、各地からの御支援、ボランティアの皆様が心を一つにして成し得たものと思います。

その数々の恩は決して忘れてはなりません。受けた恩は機会をみつめて返したい。困った人を助けたり、助けられたり、昔から言われている「結(ゆい)」だと心に誓いました。

婦人防火クラブは今年結成40年を迎えました。今後も訓練を怠ることなく積極的に参加し、「婦人防火クラブがあるから大丈夫」と期待されるような婦人防火クラブを持続出来るよう努力してまいります。

当時の苦しさを忘れまい



元山元町職員

東見 たい子

誰もが夢にも思わない大震災が起こり、私達職員は大声を上げ、パニック状態に：そんな中、役場には次々と避難してくる町民で駐車場は溢れんばかりの人でいっぱいになりました。

その夜は小雪が舞い散る寒い夜でしたが、職員10数人で炊き出しが始まりました。食糧も電気もなく「じつじよう」の一言でしたが、とにかく津波被害のない丘通りの町民宅へ食糧のお願いに行きました。どの家も地震で家の中はめっちゃくちゃで、なかなか集まらずにいるところへ民生委員の伊藤会長より「畑の野菜を取っていいから」と声を掛けられ、暗闇の中、職員が一輪車で畑の大根やキャベツを掘り起こしました。ティッシュで泥を落とし、何とか野菜汁を作り、わずかずつではありますが、避難して来た方たちに配布しました。炊き出しに関わった職員と「とにかく3日間頑張ろう、きつと支援がくるから」と声を掛け合いながら頑張りました。

二日目アイユーさんより大量の食材が入り大変助けられました。又アイユー

の従業員も被災したのにボランティアで炊き出しに協力して頂きほんとうに心強かったことを思い出します。

四日目頃からは、物資も届き食事の方はなんとかスムーズに作る事ができました。災害一週間後でしたか、伊達市長の奥様はじめ4名の御婦人の方々も長期にわたり炊き出し応援を頂き感謝しております。炊き出しでは何んと言っても自衛隊の皆様には、感謝、感謝の一言です。私も三十六年間役場にお世話になりましたが、あの時ほど職員がひとつになり働いたことのない様に思います。自分の家庭を捨て、良く頑張ったと思いつかべ涙を流す日々もあります。

あつてはならない災害ですが、常に防災意識をもって生活をして行きたいと考えています。全国からの職員の応援を頂きながらこれからの復興復旧にかわり大変でしょうが、どうか無理をせず山元町が素晴らしい新しい町として生まれ変わるよう皆様の御努力を願っています。お体に充分注意して下さい。



炊き出しを、支援して



炊き出しボランティア

富樫 忠男

地震と大津波の後、役場に避難した。駐車した前が、仮設の厨房だった。とても炊事場とは云えない状況だったが、私はすぐ手伝った。これから一番大事なことは、衣食住である。その中でも食べることは欠かせない。幸い調理師の免許をもっていたのでご支援が出来た。

毎日が寒く、特に朝冷えが厳しく、辛い日々が続いた。私は毎朝1日も欠かさず、3時に起き、厨房の電気をつけ、お湯を沸した。固定された蛇口も、給水車の蛇口も、すべて凍って水が出ない状態である。避難されている人達が起きたらすぐ顔を洗ったり、物を洗ったりできるように準備をした。その為、私は避難所に入らず車で2ヶ月過ごした。避難所に入れば毎朝3時頃起きたら迷惑をかけてしまうからな。

配食の時は消毒と手洗の励行、毎食楽しく食事が出来るように努力した。例えば並んでいる列に話しかける楽しいこと、面白いこと、等、会話をした。特に山元町の職員の方々が一番善尽したので、今があると思います。

炊き出しに関わってから



炊き出しボランティア

古山 賢太郎

震災当日、スーパーで勤務していたが仕事にならず役場へ避難した。当時、弟が戻って来ていたため共に炊き出しの手伝いを始めた。

翌日になって仕事に行くと、店の商品は全て町へ供出する事になり、店の鍵を持っていた私は、町との間に入る事になった。それと以前、飲食業に従事していた事もあり、本格的に炊き出しに加わるようになっていった。

始めは材料、調味料、生活物資を店から運び調理する毎日だった。次第に自衛隊さんも入り、物資も入る様になると配膳、物資管理へと仕事の内容も変化していった。

今になって炊き出しに参加して思う事は、今までにない自分が変わったと言う事。相手の事を考え、他人のために働く、相手にとって何がいいのか、うれしいのか。

こんな思いになったのは、人のために何かをして、続けた人達と同じ時間を過ごせたからだと思う。皆さんありがとう。

避難所の炊き出しに 関わって



栄養士(臨時職員)

半澤 久美子

私は、炊き出しの自衛隊が撤退することとなったため、5月20日より12名の調理員と共に、栄養士として炊き出しに関わりました。

私が入った頃には、プレハブの炊き出し棟が出来ており、水道やコンロ、調理器具の設備が整った環境にありました。震災当初の物のない状態ではなく、全国からの支援物資も沢山届けていました。

しかし、気温が高い季節になると野菜の傷みも早く、支援を無駄にしないよう調理しなければと思うものの、食中毒を起さないよう衛生面に気を付けたり、同じ食材ばかりが続かないよう献立を立てるのに苦労しました。

そして一番感じたことは、食事は誰もが一番楽しみにしており、生きる基本であるということでした。避難所の方々の毎日の食事を提供するという責任を感じましたが、炊き出しに関わることができ、とても貴重な経験となりました。

炊き出しの献立づくり



仙南地域活動栄養士

平間 妙子

仙南地域活動栄養士3人は、4月5日より支援物資食材から献立を作成しました。倉庫には米、粉類、芋類、特に菓子類が多く、タンパク源は魚の缶詰、ハムウィンナー、魚肉ソーセージ、さつま揚げ等の加工食品、大豆製品は乾物のみで卵は少量、はじめの頃はありました。野菜は大根、人参、牛蒡等の根菜が主で、葉物はキャベツ、白菜、ほうれん草等が汁物に使う程度はあり、乾物の干牛蒡、ひじき、スライスイタケ、昆布、切干大根などがあり、助かりました。調味料も揃っていたので味に変化をつけることができました。基本、主食とおかずと汁ものにし、同じ材料でも切り方、味付けを工夫しましたが、糖質の割合が高い食事でした。そこで、タンパク質を確保するため、プロテインを県栄養士会に要望し、献立に加えましたが、実際には使われませんでした。在庫のものだけでは限りがあり、購入できるシステムがほしかったです。

炊き出しに関して 感じたこと



地域活動栄養士

渡辺 和子

震災直後、着の身、着のまま避難所に来られて、3月の一番寒い日々のなか、水も食べ物も無く、何とかパン、スナック菓子の間もなく届けられました。満足に食事も出来なかったのに、それでも整然と冷静に並んでパン等を受け取られていた姿に頭が下がる思いでした。

徐々に、国内外から、沢山の物資が寄せられ、倉庫はほぼいっぱいになりました。それを利用しておいしい食事を作りたいと思っても、ガスや、食器、排水等むずかしく、パターン化したメニューにならざるをえませんでした。そんな中で、切り方、味付など工夫しました。そのようなメニューでも、この避難所の方もおいしいと、残さず食べていただき、本当に感謝しています。



避難所の生活を ふり返って



地域活動栄養士

佐藤 京子

3月11日の地震と津波が、このような不幸を生じるとは予測もしてはいませんでした。私自身約3ヶ月近く体育館でのプライバシーのない生活をするとは考えてもいない出来事でした。やっと座れる空間をみつけ、着のみ着のままの状態が続きました。あの寒さの中、風邪やインフルエンザが蔓延し、悪夢にうなされる人や大声を出す人等…。小学校の先生方が、一生懸命私達のため役になって頂き大変有難く、自分も何かをしなければ、と思い始めました。班毎に給食当番を作り、朝夕食のお手伝いをする事で、活力も少しずつ出て来て、交流も生まれるようになりました。避難所にいた方達と私も今までない辛い思いをしました。でも暖かい気持ちも頂き、感謝の喜びも味わいました。

強い精神力が、いかにプラスになるか、これからは、やさしさと、強さが、必要です。

災害時の避難所での食事の移り変わり



3月14日
〈朝食〉

すいとん汁

米が少なくなり、小麦粉を使ってすいとんを作りました。



3月13日
〈夕食〉

おにぎり
みそ汁
ちくわ

支援物資でいただいたちくわを使用しました。



3月12日
〈夕食〉

冷凍食品の
リゾット

隣町のスーパーより冷凍食品の支援がありました。



3月11日
〈夕食〉

玄米雑炊
キャベツと大根の
みそ汁

食器がなく、紙コップに割りばし1/2本をつけて提供しました。

災害時の避難所の食事…家庭で活かせるメニューの紹介★

シチュー(2人分)

3月31日〈夕食〉

- ・じゃがいも …… 100g
- ・にんじん …… 40g
- ・たまねぎ …… 40g
- ・ハム …… 2枚
- ・サラダ油 …… 少々
- ・スキムミルク …… 40g
- ・コンソメ …… 1個
- ・小麦粉 …… 10g
- ・塩こしょう …… 適量



- ①じゃがいもは1.5cm角に切る。にんじんはいちょう切りにする。たまねぎはくし型切りにする。ハムは1cm角に切る。
- ②鍋で野菜を炒め、小麦粉、スキムミルクをふり入れて炒める。
- ③だまにならないように少しずつ水を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④コンソメ、塩こしょうで味を整える。

ツナじゃが(2人分)

3月20日〈夕食〉

- ・ツナ …… 20g
- ・じゃがいも …… 100g
- ・にんじん …… 30g
- ・たまねぎ …… 60g
- ・糸こんにゃく …… 20g
- ・サラダ …… 少々
- ・しょうゆ …… 小さじ2
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・塩 …… 適量
- ・みりん …… 小さじ1



- ①じゃがいもは皮をむいて大きめに切る。にんじんは乱切り、じゃがいもはくし型切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②鍋で①を炒め、しんなりしたらツナを加える。
- ③調味料を加えて煮込む。

凍み豆腐の味噌炒め(2人分) 4月28日〈夕食〉

- ・凍み豆腐 …… 3枚
- ・にんじん …… 60g
- ・じゃがいも …… 60g
- ・みそ …… 20g
- ・酒 …… 大さじ2
- ・だし汁 …… 大さじ2
- ・さつまいも …… 60g
- ・ごま油 …… 大さじ1
- ・七味唐辛子 …… 適量



- ①凍み豆腐は水で戻し、色紙切りにする。
- ②じゃがいも、さつまいもは一口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、にんじん、じゃがいも、さつまいもを加えて炒める。
- ④水、酒、だし汁、みそを加えて煮込み、凍み豆腐も加える。
- ⑤最後に七味唐辛子をふる。

ポテトミートソース煮(2人分) 4月20日〈夕食〉

- ・じゃがいも …… 100g
- ・たまねぎ …… 60g
- ・にんじん …… 40g
- ・ミートソース …… 1/2袋
- ・豚ひき肉 …… 40g
- ・サラダ油 …… 少々



- ①じゃがいもは大きめに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③鍋で豚ひき肉を炒め、色が変わったらたまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れる。
- ④ミートソースを加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。



3月31日
〈夕食〉

おにぎり
シチュー

スキムミルクを使用して
シチューを作りました。



3月23日
〈夕食〉

おにぎり
和風あんかけ

支援物資で
野菜が届き始めました。



3月20日
〈夕食〉

おにぎり
ツナじゃが
グレープフルーツ

支援物資でツナ缶、
果物が届き始めました。



3月15日
〈夕食〉

雑炊
ゆで卵
納豆

隣町よりいただいた
卵をゆで卵にして
提供しました。

酢豚風(2人分)

5月7日〈夕食〉

- ・豚肉……………100g
- A
 - ・しょうが……………5g
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・酒……………小さじ1
 - ・サラダ油……………小さじ1
 - ・たまねぎ……………100g
 - ・にんじん……………60g
 - ・生しいたけ……………2枚
 - ・ピーマン……………40g
 - ・パイン缶……………20g
 - ・ゆでたけのこ……………60g
- B
 - ・酢……………大さじ1
 - ・ケチャップ……………大さじ3
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ1.5

①豚肉はAの調味料で下味をつけておく。



- ②玉ねぎはくし型切り、にんじん、たけのこは乱切り、しいたけは4等分、ピーマンは角切り、パイン缶は一口大に切る。
- ③①の肉を炒め、取り出しておく。
- ④野菜を炒め、火が通ったら肉を戻し、Bの合わせ調味料で味付けをする。
- ⑤最後にパイン缶を入れて味を整える。

さつまいも汁(2人分)

5月2日〈昼食〉

- ・さつまいも……………20g
- ・じゃがいも……………100g
- ・白菜……………60g
- ・油揚げ……………20g
- ・長ねぎ……………40g
- ・味噌……………20g



- ①さつまいも、じゃがいもは一口大の大きさに切る。
- ②白菜は3cm長さ、油揚げは短冊切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③鍋に水を入れて、さつまいも、じゃがいも、白菜、長ねぎを入れて煮る。
- ④味噌で調味し、最後に長ねぎを加える。

高野豆腐のそぼろあんかけ(2人分) 5月12日〈夕食〉

- ・高野豆腐……………3枚
- ・大根……………80g
- ・にんじん……………60g
- ・豚ひき肉……………40g
- ・たまねぎ……………40g
- ・生しいたけ……………1枚
- A
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1.5
 - ・酒……………小さじ1
 - ・片栗粉……………小さじ1
 - ・だし汁……………100cc

- ①高野豆腐は水で戻し、4等分に切る。
- ②大根、にんじんは1cmのいちょう切りにする。
- ③たまねぎ、しいたけは薄切りにする。



- ④Aを煮立て、ひき肉を入れて大根、にんじん、たまねぎ、しいたけを加えて煮る。
- ⑤高野豆腐も加えて煮込む。
- ⑥最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

ミネストローネ(2人分)

5月10日〈昼食〉

- ・トマト……………40g
- ・たまねぎ……………40g
- ・にんじん……………30g
- ・じゃがいも……………60g
- ・レタス……………10g
- ・キャベツ……………20g
- ・コンソメ……………1個
- ・塩こしょう……………適量



- ①材料はすべて1cm角に切る。
- ②鍋に水を入れ、野菜をやわらかく煮る。
- ③火が通ったら、コンソメ、塩こしょうで味付けする。

災害時の避難所での食事の移り変わり



5月4日
〈昼食〉

おにぎり
みそ汁
菓子詰合せ

支援物資のお菓子を袋詰めにして提供しました。



4月18日
〈夕食〉

おにぎり
豆乳鍋

支援物資の豆乳を使って鍋を作りました。



4月2日
〈朝食〉

おにぎり
野菜スープ
バナナ

食器がなく、いちごパックにアルミホイルを巻き熱に強くして使用しました。



4月1日
〈昼食〉

菓子パン
牛乳

1日3食の配布となり、昼食は菓子パンと牛乳でした。

災害時の避難所の食事…家庭で活かせるメニューの紹介★

すきやき煮(2人分)

6月4日〈夕食〉

- ・牛肉……………80g
- ・たまねぎ……………40g
- ・白菜……………80g
- ・糸こんにゃく……………30g
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・酒……………小さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1



- ①たまねぎはくし型切り、白菜は食べやすい大きさにざく切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②鍋に調味料を煮立て、牛肉を入れる。牛肉の色が変わったら他の材料を加えて煮込む。

マーボーなす(2人分)

6月1日〈夕食〉

- ・なす……………200g
- ・豚ひき肉……………40g
- ・長ねぎ……………20g
- ・にんにく……………1片
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・味噌……………8g
- ・しょうゆ……………小さじ1.5
- ・中華だし……………小さじ1/2
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・ラー油……………少々



- ①なすは縦半分から1cm幅の斜め切りにする。
- ②長ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、長ねぎ、にんにくを炒める。香りが出たら豚ひき肉を入れて炒める。
- ④豚ひき肉の色が変わったらなすを加えて炒め、調味料で味付けする。
- ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

春雨炒め(2人分)

6月12日〈昼食〉

- ・春雨(乾燥)……………20g
- ・ハム……………3枚
- ・たまねぎ……………60g
- ・ピーマン……………30g
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・しょうゆ……………小さじ1.5
- ・酒……………小さじ1/2
- ・鶏がらスープの素……………小さじ1/2



- ①春雨はゆでて食べやすい長さに切る。
- ②ハムは1cm幅、たまねぎ、ピーマンは薄切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、ハムを入れて炒め、たまねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ④調味料で味付けし、春雨を加えて味をなじませる。

さつまいもサラダ(2人分)

6月10日〈昼食〉

- ・さつまいも……………80g
- ・きゅうり……………20g
- ・たまねぎ……………20g
- ・ウインナー……………2本
- ・マヨネーズ……………大さじ1.5
- ・塩……………少々



- ①さつまいもは1cm角に切りゆでる。
- ②きゅうりは小口切り、たまねぎは薄切りにして塩でもんで水気を切っておく。
- ③ウインナーは小口切りにしてゆでる。
- ④材料を冷まし、マヨネーズで和え、塩で味を整える。



8月10日
〈昼食〉

パエリア
トマトの酢の物
いんげんの胡麻和え
野菜ジュース

食数も減り、炊き込みごはんの調理もできるようになりました。



7月8日
〈夕食〉

ごはん
キャベツの味噌炒め
レタスサラダ

支援物資で新鮮なレタスが届け、サラダにして提供しました。



6月4日
〈夕食〉

ごはん
すき焼き煮

野菜をたくさん使い、栄養面にも配慮しました。



5月30日
〈夕食〉

ごはん
ウイナー
おくずかけ
野菜ジュース

容器が届き、おにぎりではなく、ごはんを提供できるようになりました。

バンサンスー(2人分)

7月19日〈昼食〉

- ・春雨(乾燥)..... 30g
- ・ハム..... 2枚
- ・きゅうり..... 40g
- ・トマト..... 50g
- ・卵..... 1/2個
- A
 - ・ごま油..... 小さじ1/2
 - ・砂糖..... 小さじ1/2
 - ・しょうゆ..... 小さじ1
 - ・酢..... 小さじ1



- ①春雨はゆでて食べやすい長さに切る。
- ②ハム、きゅうりはせん切りにする。
- ③卵は薄焼きにして錦糸卵にする。
- ④トマトは1cm角に切る。
- ⑤Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①～④を入れて混ぜ合わせる。

キャベツの味噌炒め(2人分)

7月8日〈夕食〉

- ・牛肉..... 40g
- ・キャベツ..... 100g
- ・にんじん..... 20g
- ・ピーマン..... 30g
- ・たまねぎ..... 40g
- A
 - ・味噌..... 10g
 - ・みりん..... 小さじ1
 - ・酒..... 小さじ1
 - ・しょうゆ..... 小さじ1/2
 - ・ラー油..... 小さじ1
 - ・サラダ油..... 小さじ1



- ①キャベツ、にんじんは短冊切りにする。ピーマンはせん切り、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ③火が通ったら混ぜ合わせておいたAを加えて炒め、味を整える。

トマトの酢の物(2人分)

8月10日〈昼食〉

- ・トマト..... 100g
- ・青しそ..... 20g
- A
 - ・砂糖..... 20g
 - ・酢..... 小さじ2
 - ・塩..... 少々



- ①トマトは皮を湯むきして1.5cm角に切る。
- ②青しそはせん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせておき、トマト、青しそを和える。

おくずかけ(2人分)

8月2日〈夕食〉

- ・なす..... 140g
- ・キャベツ..... 40g
- ・じゃがいも..... 40g
- ・油揚げ..... 20g
- ・糸こんにゃく..... 20g
- ・うーめん..... 20g
- ・豆麩..... 2g
- ・顆粒だし..... 小さじ1
- ・しょうゆ..... 大さじ1
- ・めんつゆ..... 大さじ1
- ・水..... 1.5カップ



- ①なすはいちょう切り、キャベツは短冊切り、じゃがいもは1.5cm角、油揚げは縦半分にして短冊切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- ②豆麩は水で戻しておく。
- ③鍋に水、顆粒だし、材料を加えてやわらかく煮る。うーめんを加えてやわらかくなったら、しょうゆ、めんつゆで味付けをする。

震災から1年半が経過し、現在も仮設住宅集会所において栄養講座が開催されています!

平成24年4月からの簡単クッキング教室は、食生活改善推進員が月1回、栄養士が月1回と役割を分担して行っています。栄養士の分では、講話や個別相談を行いながら実施しています。



今年度から、臨時の栄養士が簡単クッキング教室を担当しています。

昨年度から引き続き行っている食改さんが仮設にいくと、参加しているみなさんから「待ってました!!」との声も聞かれました。



簡単クッキング教室では、料理だけではなく、健康チェックや、歯とお口の健康セミナーも行いました。



簡単クッキング教室の様子が河北新報やりんごラジオでも取り上げられています。



平成24年度仮設住宅簡単クッキング教室実施状況

	実施回数	参加人数
浅生原 箱根	17	170
浅生原 内手	19	109
浅生原 東田	21	168
ナガワ	21	402
旧坂中跡地	20	221
町民グラウンド	20	276
高瀬西石山原	19	214
中山熊野堂	20	143
計	157	1703

(平成25年2月28日現在)

各月実施内容

	栄養士	食生活改善推進員
4月	「朝ごはんを食べよう」	ツナマヨ蒸しパン
5月	「肥満予防の食事」	インドサモサ よもぎだんご
6月	「男性料理教室」	にらせんべい フレンチトースト
7月	「こどもクッキング」	スパゲティミートソース ミルクもち
8月	「からだプチチェック」	黒糖蒸しまんじゅう ごはんとチーズのお焼き
9月	「歯とお口の健康セミナー」	パンブキンパイ マーラーカオ
10月	「郷土料理を作ろう」	ピザ風ポテト 焼きそば
11月	「高血圧予防の食事」	ロールサンド チーズまんじゅう
12月	「クリスマス向けの食事」	米粉の厚焼き ころころチョコケーキ
1月		中華粥 アメリカンドッグ
2月	「男性料理教室」	恵方ロールケーキ わらびもち
3月	「家庭にある備蓄食材を使って」	デコレーション寿司 ケーキビスケット

仮設住宅栄養講座で人気のメニューの紹介

9月 食生活改善推進員実施メニュー

パンプキンパイ(2人分)

- ・ぎょうざの皮 6枚
- ・かぼちゃ 100g
- ・砂糖 大さじ1
- ・バター 5g
- ・塩 少々
- ・サラダ油 適量



かぼちゃの中に入れてひき肉を入れるとおやつではなく、おかずにもなる。

- ①かぼちゃはきれいに洗って種を取り、電子レンジで10分程度加熱し、やわらかくする。(蒸し器で蒸しても可)
- ②かぼちゃがやわらかくなったらボウルに取りだし、砂糖、バター、塩を加えてつぶす。
- ③ぎょうざの皮に②をのせ、皮の端に水をつけて包む。
- ④サラダ油を鍋に熱し、③を入れ、表面に色がつくまで揚げる。

7月 食生活改善推進員実施メニュー

ミルクもち(2人分)

なかなかもちを食べられないが、これならすぐに作れるし、のどにも安心。

- ・片栗粉 45g
- ・砂糖 大さじ2
- ・スキムミルク 10g
- ・牛乳 150cc
- ・水 90cc
- ・A [きな粉 15g・砂糖 大さじ1・塩 少々]



- ①片栗粉、砂糖、スキムミルクはよく混ぜ合わせておく。
- ②①に水と牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②を中火にかけ、とろみがつき始めるまで木べらでゆっくりかき混ぜる。(色が汚くなるので泡だて器は使用しない)
- ④とろみがつき始めたら弱火にして練り上げる。
- ⑤④を水でぬらしたバッド等に流し、あら熱を取る。
- ⑥一口大に手でちぎり、混ぜ合わせておいたAをかける。

9月 栄養士実施メニュー

ひじきと桜エビの炊き込みごはん(2人分)

- ・米 1カップ
- ・水 1カップ
- ・にんじん 30g
- ・油揚げ 1枚
- ・干しひじき 4g
- ・桜エビ 大さじ1
- ・小ねぎ 10g
- ・A [味ポン 大さじ2・酒 小さじ1]



カルシウムたっぷりのご飯。味ポンを使ってさっぱり食べられます。

- ①米をとぎ、水気を切る。
- ②炊飯器に米、水を入れてAを加える。
- ③にんじん、油揚げはせん切りにして、水で戻したひじきと桜エビを②に入れてよく混ぜて炊く。
- ④小ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤炊きあがったご飯を器に盛り、④を散らす。

6月 栄養士実施メニュー

ツナと豆腐のつくね煮(2人分)

- ・ツナ缶 60g
- ・木綿豆腐 200g
- ・たまねぎ 40g
- ・片栗粉 12g
- ・パン粉 12g
- ・塩こしょう 適量
- ・サラダ油 小さじ1
- ・A [しょうゆ 小さじ2・砂糖 小さじ2・片栗粉 小さじ1/2・水 50cc]



やわらかく食べやすいので、お子さんにもおすすめです。

- ①ツナ缶は油切りをする。木綿豆腐は水切りしておく。たまねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①、片栗粉、パン粉、塩こしょうを入れてよく混ぜる。
- ③2等分して小判型に丸め、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ④鍋にAの材料を入れてよく混ぜてから火にかけてあんを作る。
- ⑤皿に③をのせて、あんをかける。

震災を経験し、食べ物にはとても苦労しました…

「震災で苦労したことは何ですか?」と聞くと「食事が食べられないこと」「材料がない」と答える方が多くいました。ほとんど食糧がなく、水も電気もガスも使えない中で調理をしなければいけないことを体験した方は少ないと思います。食べ物がない状況の中で「こんなものがあったら便利ではないか…」食生活改善推進員がさまざまな意見を出し合い、《常備菜》を検討しました。旬の季節、食材が豊富な時にまとめて作り置きしておくのが便利です。

山元町食生活改善推進員おすすめ!!手軽にできる《常備菜》

さんまの南蛮漬け(4人分)

- ・さんま 中2本
- ・サラダ油 適宜
- ・玉ねぎ 200g
- ・ピーマン 40g
- ・人参 80g
- ・A [塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 大さじ2]
- ・B [砂糖 大さじ3
しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ3
みりん 小さじ3
一味唐辛子 少々]

鮭や鶏肉でもおいしくできます。保存がきくので便利です。



- ①野菜はよく洗い、せん切りにする。
- ②Bの調味料を混ぜ合わせて加熱し、ボウルにあげ、そこに野菜を漬け込む。
- ③さんまを3枚におろし、切り身にAをまぶす。
- ④油を170度くらいに熱し、③を揚げ、②に漬け込む。

切干大根のはりはり漬け(4人分)

- ・切干大根 60g
- ・人参 4cm
- ・昆布 10cm 角
- ・青ネギ 少々
- ・赤唐辛子 1/2 本
- ・A [酢 大さじ3・
しょうゆ 大さじ3・
砂糖 大さじ1・酒
大さじ2・炒りごま 少々]



火を使わずできる常備菜。乾物は保存がきいて便利です。

- ①Aを合わせておく。
- ②昆布ははさみで細かく切り、①に入れる。
- ③切干大根はたっぷりの熱湯でさっとゆで、水に取ってからしっかりと水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ④人参はせん切り、青ネギは小口切りにする。
- ⑤赤唐辛子は種を取り、小口切りにする。
- ⑥③～⑤を①の漬け汁とあわせる。炒りごまは好みでふる。

大根葉のふりかけ(4人分)

- ・大根葉 200g
- ・白ゴマ 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・小女子 20g
- ・かつお節 15g
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・酒 小さじ1



- ①大根葉の青い部分を茹でてみじん切りにする。
- ②油で①を炒め、調味料で味をととのえ、小女子、白ゴマ、かつお節を加える。

白いご飯との相性抜群です。冷凍保存ができ、カロチンたっぷりです。

きゅうりの佃煮(作りやすい分量)

- ・きゅうり 1kg
- ・根ショウガ 1パック
- ・赤唐辛子 3～4本
- ・塩昆布 50～60g
- ・砂糖 50g
- ・しょうゆ 50cc
- ・酢 70cc
- ・みりん 16cc



たくさんとれる時期に作って、冷凍保存しておくのが便利です。

- ①きゅうりは小口切りにし、塩漬けにして一晩おく。(塩分量外。きゅうり3kgに対して、一握りの塩が目安です。)
- ②塩漬けにしたきゅうりの水切りをする。(できるだけ水気を絞る)
- ③塩昆布以外の材料を鍋に入れ、強火で水分がなくなるまでかきまぜながら煮る。(弱火で長時間煮ると、きゅうりの歯ごたえが悪くなる。)
- ④水分がなくなったら火を止め、そのまま2～3時間置く。冷めたら塩昆布を混ぜる。



**本記録の作成にあたり、ご協力いただきました
皆様にお礼を申し上げます。**



山元町 保健福祉課

〒989-2292 宮城県亶理郡山元町浅生原字作田山32

TEL 0223-37-1113 E-mail hohuku.k@town.yamamoto.miyagi.jp

WEB <http://www.town.yamamoto.miyagi.jp/>