

1. 日本各地で起きた自然災害

海と山に囲まれ、水資源が多い日本列島は、豊かな自然に恵まれています。その一方で、近年その自然がもたらす大規模災害が毎年のように起こっています。ここでは、熊本支部、広島支部、長野支部での災害時の取り組みやその後の活動の展開、また香友会支部活動の意義などをお伝えします。

熊本地震・熊本県南豪雨を振り返って

「食は生命なり、野菜・果物のチカラは心身を癒す」

■持田成子

学部昭和60年卒業

「食へることは生きることの根本」を念頭に食育やセミナー、産地コーディネート等食と農の分野に携わる。現在、女子栄養大学生涯学習講師、野菜ソムリエ上級プロ、フードツーリズムマイスター、フードコーディネーター2級(商品開発)、くまもとふるさと食の名人、香友会熊本支部長

昭和62年11月、故土井祥子先輩(短大昭和31年卒)のご尽力により、設立記念会に西村薫子先生をお迎えして発足した熊本支部は、今年で35年目に入りました。

設立以来連絡係(のちに支部長)

として、県内在住の会員の異動は多少あるものの30数名を推移しながら細々と活動が続けてくることができました。その間、母校の先生方のご来熊の機会を捉えてはミニ講演会やお食事会を重ね、特にブロックごとに開催された香友会70周年祝賀会をきっかけに、九州内の各支部と密に連携し、福岡や大分支部開催の会に参加したり、熊本での研修会に九州

各地からご参加いただく等、単独開催では東京からお越しいただく先生方に申し訳ない参加人数になりがちですが、他支部の方々と世代を超えて交流しながら、綾先生のもとに学んだ日のことに思いを馳せて有意義な時間を持つことが出来るネットワークに感謝しています。

研修会を開催する一方で、台風をはじめとする災害が多いために会員の皆様へのご連絡は災害時の安否確認ということが少なくはありません。5年前、県内全域を襲った「平成28年熊本地震」では、会員全員の安否確認に1か月以上を要しました。

4月14日午後9時26分 マグニ

チュード6.5の地震が県内で発生し、熊本市内の自宅で、経験したことの無い強い揺れを感じました。この時は強かったけれど一時的で停電もせず、つけていたNHKのニュース速報で、10km近く離れた熊本市外の益城町では震度7だったことを知りました。その後も余震は続いたものの翌日は穏やかな晴れの一日：まさかその深夜、16日午前1時25分には予想だになかったマグニチュード7.3の未曾有の「本震」が襲いかかるとは夢にも思っていませんでした。観測史上初めて同じ益城町で再び震度7を観測されて、14日はのちに「前震」と呼ばれるようになりました。「本震」の時は、停電して真っ暗の中30分ほど縦揺れ、横揺れが続き、揺れが収まってはじめてとりあえず貴重品と飲み物を持ち、家族と避難所へ…。

避難所で過ごした約48時間のうちで限定数配布された支援物資は、2回だけ。それもほんのわずかで、高齢者と子どもへのみ、菓子パン1個ずつと500mlの水1本でした。その後自宅の停電が解消されたため自宅に戻り、真っ先に役立ったのは、長崎支部長の森山裕美さんからSN



避難所にてスムージーを提供 (中央が筆者)

Sに届いた防災ごはんの作り方。また、兵庫支部の小野裕美さんからは兵庫県の災害支援車に便乗できた医療機関向けの病者用食品が山ほど届きました。支援いただく物資をもとに仲間と無我夢中で炊き出し活動した1週間を経て、「何か小さなことでも続けられること」を考え、余震が絶え間ない中で家族一緒に行動できる、ボランティア：、避難所でも感じていた野菜果物不足を少しでも補える「スムージー」の提供をしようとした。ミキサー2台、全国から届く支援物資や出荷できなかった生産者さんから届く食材を、毎日車に積みこみ、5月半ばまでに提供したスムージーは延べ2,000杯。「野菜に出会ったのは何日ぶりだろう：、生き返ったみたい」と。作る私たちも飲んでくださ



平成28年5月 福岡での被災者マルシェ（中央が筆者）

る方々も同じ被災者……。ほんの1杯でも、野菜・果物は負けずに立ち上がる勇氣とパワー、絆を授けてくれ、『野菜・果物のチカラは心身を癒す』と心から感じました。

このような活動をする中、当時の香友会山下静江会長には、被災見舞いにご来熊いただきました。限られた時間でしたが被害のひどかった地域の会員宅の訪問、震源地益城町周辺も視察くださって、心強いことでした。本部からも迅速なご対応をいただき、募金をはじめ若葉祭では被災地阿蘇郡西原村の野菜販売チラシを作成・配布することをご提案くださり、千葉支部からはまとめてのご注文いただく等、多くの会員の方々からご支援いただきました。

日々続けたボランティア活動取材していただいた日本財団の記事「いまでできることj.p」を香川明夫

学長が見つけてくださった、『栄養と料理2017年5月号』の熊本県復興応援企画で、全国の方々に現状を伝え、応援していただくことも叶いました。

地震から4年、少しずつ復興してきたところに襲い掛かった令和2年7月の県南豪雨……。幸いなことに、被害が大きかった地域にお住いの会員には被害がなく安堵したことでした。

ただ、コロナ禍で県内からいえどボランティアは受け入れられず、被災地への支援物資を送る、被災生産者の野菜を販売する、被災地の和紅茶をチャリティ付きで販売する等、限られた中で「小さなことでもできること」を積み重ねるしかすべのない日々を過ごしてきました。

直面した大きな二つの災害時……。ふと思いついたのは、『何があっても、生きるためには食べなきゃならぬ』『畑を耕し、作物を育てる力をつけておかなきゃ』という綾先生のお言葉でした。

『栄養と料理』に連載されている「コマゴメ防災新聞vol.15」では、熊本地震のときの震源地益城町の炊き出しの記録や東日本大震災のときの宮城県健康増進課の報告が取り上げられていて、避難者の栄養状

香友会の支援活動

大きな自然災害が起きたとき、香友会では被災の状況に合わせ、義援金募金などの支援活動をおこなってきました。「平成28年熊本地震」の際は募金以外に「何か地元の人になれることを」と考え、熊本支部会員で南阿蘇村在住の卒業生が始めていた支援活動に協力し南阿蘇の農産物や物産セットの販売、また阿蘇郡西原村の「野菜の玉手箱」の販売をおこないました。

これからも、少しでも被災された方の力になれるような支援活動を続けていきたいと考えます。



南阿蘇の農産物・物産セットチラシ



態でビタミン類不足が顕著だったとか……。体の過不足調整役である野菜は水洗いができないと不衛生になり供給しづらく、また日持ちがしないから備蓄食品になりづらいともありました。

私自身が受けたご支援の数々、おこなったボランティア活動を思い起こすとき、栄養学に精通した会員だからこそできる食の備え、災害を経験した地域の会員との情報交換で、食の備えを共有していったらどんなに心強いことか……。全国に広がる香友会支部のネットワークなら、実現

できるのではと妄想中です。

日本のどこかで、理不尽な災害が起こる昨今、「備えあれば憂いなし」……。自分や家族のために命を守る食の備えを心がけて過ごさねばならないと思います。

まだまだ県内各地は復興の途上にありますが、「平成28年熊本地震」「令和2年熊本県南豪雨」に際して、恩師の先生方はじめ会員の皆様方から、熊本に寄せていただきました温かいお心に改めて心よりお礼申し上げます。

災害時における栄養士の役割

(西日本豪雨災害を体験して)

中谷美恵

短大昭和56年卒業

卒業後、産婦人科医院の栄養士として勤務。結婚、出産後退職。総合病院の医事課を経て付属の福祉施設で介護福祉士、施設介護支援専門員、認知症ケア専門員として勤務。退職後も再雇用。香友会広島支部長

広島

平成30年7月、西日本を中心に活発な梅雨前線ため集中豪雨が発生し、土砂崩れ、河川の氾濫、決壊などで行方不明者8名、負傷者484名、死者263名をという大災害が生じ、私の住む広島県下も多くの市町村が被害を受けました。この時災害復旧の助けと思いボランティアに参加しました。その時の状況とボランティアを通じて感じた栄養士の必要性について述べたいと思います。

私の住む尾道市は、土砂崩れにより交通インフラが遮断され、浄水場が破損したため1週間の断水がありました。スーパーマーケットやコンビニエンスストアには、飲料水や冷凍食品はもとより、ほとんどの生活必需品が無くなりました。私の職場の病院と併設の施設も全て断水となり、提供される食事は使い捨てのパック(2品減での提供)のみでした。高齢者施設では、粥やミキサー食でしたが使い捨てプラスチックス

プーンでは、すくいくいことが分かりました。清潔面では手洗いは柄杓でかけるだけ、また清拭は回数を考慮しなければならぬなど大変でした。なお、冷房設備は水力発電だったため、自衛隊が24時間体制で水を輸送してくれました。

ボランティアとして隣の三原市に参加しました。登録している社会福祉協議会よりボランティアとして本郷町にある生涯学習センターと本郷西小学校体育館への派遣となり、物品の整理・配布・掃除・弁当の引き渡しなどを担当しました。

食に関しては、近所のスーパーマーケットから野菜サラダ付きの弁当が、パンは毎朝寄付のパンが届いていました。取りに来た人は5種類の中から選ぶのですが、そこでは「毎日同じなのよね」「子供が飽きてしまつて」「今回はいりません」「まだインフラが整備されていないから冷蔵庫が使用できなくて大変」などと

いった悩みを聞きました。そのとき1人の職員が弁当を開いて使い捨てコップにご飯を入れお湯でつぶし、さらに軟らかい副菜を入れ、「菌のない高齢者が食べられないので」と困惑気味に語られました。カップ麺やドライフードの汁物、大袋の菓子、飴、ガムなどは提供されていました。が、高齢者や幼児はどうしているのだろうか考えてしまいました。そこで職員に栄養士であることを伝え、介護食品や幼児のおやつについてどうなっているか尋ねました。「必要分、不足分は内容や数量を確認して、避難所全体の数を把握した後、提案、許可となり購入し配送される」との返答でした。「早急の対応なら、寄付としたらいかがですか」と提案すると「寄付していただけるのならお願いしたいが、現在の不足分や避難所全体としては把握されていないのですが」との回答でした。

そこで私はすぐに支部役員と連絡をとり、現状を報告し予算を計上してもらうことにしました。状況から、ドラッグストアで介護食品や栄養補助食品のメイバランス、クリミール、舌でつぶせるムース食、軟らかいレトルト食品、とろみ食品飲料を、また、幼児用には個包装のビスコ・おにぎりせんべいなどを購入しました。大袋の菓子では、すぐに湿気る



避難所にて

こと、避難者以外の子に配布されるのは市としては望まないため問題を抱えていました。

これらを購入するとき販売管理者の方から「何かお困りごとですか」と声をかけられ、説明すると倉庫から賞味期間の長期の物・種類を集めて、「皆さんに差し上げてください」と、更に試供品のサロンプラスや湿布、化粧品、シールなどもいただきました。

もう1か所の小学校の体育館にも物資を届けました。収容人数は20名くらいで高齢者がほとんどで、「これなら飲めるかな」「シヨックで食欲が無かったから嬉しい」とすぐに手に取ってもらえました。

来所していた市職員から「栄養関

長野

災害に学ぶ「食」について

■大野久美子

短大昭和50年、専門学校製菓科昭和51年卒業
子育てをしながら40歳を過ぎてから栄養士として働き始める。社会福祉法人で老人施設勤務後、同じ法人の認定こども園、乳児院で献立作成、調理、食育指導に携わる。現在も、給食施設で働きながら、香友会長野支部の仲間と楽しく活動中。香友会長野支部長

係で何か助けていただけるとのことやお手伝いいただけることは無いですか」
と尋ねられましたが、返答に困りました。これまでそのような観点から考えたことがなかったからです。

被災地での物資やメンタルケア面は議論に上がるけれども、食べ物供給されればそれで終わりではなく、有効に活用されるためには栄養士がその間に入らなければならないと実感しました。

最後に、規模の違いはありますが毎年のように災害が起きていること

を考えると、次のようなことが必要ではないかと思っています。

1. 災害時の食事についての講習会
地域密着型のように県単位ではなく市町、または近所単位で考えていくことが望まれる。(幼稚園や学校、町内会などでの開催)
2. キッチンカーなどで避難所に出向き、食事の提供または提供された物を使用しての食べ方、料理方法をお知らせする。
3. 家庭でも災害避難時に備え準備物リストを作っておく。

令和元年10月12日、長野県を襲った台風19号は、強風と共に多量の雨を降らせ千曲川の堤防が決壊しました。水は多くの家屋を飲み込み、収穫前だったりんごを一瞬のうちに流してしまいました。

私の住んでいる上田市も千曲川が市の中心部を流れていますが、長野市の様に越水こそしなかったものの上田市民の足であり、慣れ親しんで

きた別所線の赤い鉄橋が落ちました。その様子はテレビで中継され、千曲川の堤防が崩れられていくさまを恐怖を感じながら見ていたのを今でも思い出します。
水が引いてからの復旧は想像を絶する困難さだったと思いますが、一方で全国からボランティアの方々が続々と集まり、被災した方との共同の復旧作業が始まりました。

そのボランティアに香友会の方が参加され、全国から集まったボランティアの方々のお世話をされましたが、集まってくださった人をどこにどう配置するかがとても難しく大変だったこと、被災状況が複雑なためいろいろな問題が起き、その対処法を考えることが多く、かえって勉強になったと言われていました。また、被災された方、ボランティアの方のために温かい食事をと食堂を開き喜ばれたというのを聞き、やはり災害時、心の緊張をほぐし癒してくれるのは食なのだ改めて感じました。

私がそう感じたのは、以前にも同じような経験をしたことがあるからです。

当時勤めていた福祉施設が大雪のため孤立してしまったとき、入居している方の安心、安全、食をどう確保していくかという問題にぶつかって、苦慮したことがあります。

その時出した答えが、ストックしてある食材(米、缶詰、乾物、冷凍食品、調味料、等)を活用し、献立をたて調理する。栄養の過不足はあっても、普段と変わらない食事を出しするということでした。そうすることで入居している方の平穏が保たれ、復旧するまでの数日間、無事過ごすことができました。

この災害を教訓として、施設ではストック食材の量や種類、期限等を見直し、常に備えながら使いまわすということを考えるきっかけになりました。備えながら期限が近づいた



長野市北部災害ボランティアセンター飯綱サテライトでの寺島恵子さん(短大昭和44年卒)。平成19年10月23日～11月24日の約1か月間、全国から来るボランティアの受入れ、各々の被災地への手配などの手続きをおこない、温かい汁物や飲み物を提供しました

ら食べ、食べたら買い足しておくという考えは、施設等の給食だけではなく、家庭でも取り入れていくべきだと思います。缶詰や乾物等のストック食材を捨てる前に美味しい食事に変えていく調理法を考え、発信していくことは災害が多発している今だからこそ重要になってきていると感じます。私も一栄養士として、非常食のことをもっと身近に考え、作り手として提案できるようにしていきたいと思います。

この10月で台風19号から2年が経ちました。まだまだ復興は道半ばで、思うように進んでいないのが実情だと思います。被災された方が元通りの生活を再建される日が一日も早く来ることを願うばかりです。

最後になりましたが、台風の被害が起きた際には、翌日すぐに香友会本部からお見舞いや被災状況を聞くお電話があり、その対応の早さに驚くと同時に大変ありがたく思いました。全国に支部がある香友会の繋がりを強く感じました。本当に感謝しております。

毎年のように災害が起き、自然の前にして私達にはどうすることも出来ないことばかりですが、そういう時だからこそ香友会という絆を大切にし、「食は生命なり」を実践していこうと思っております。

東日本大震災から10年

～福島支部の取り組み～

平成23年3月11日に起きた未曾有の大災害「東日本大震災」から10年が経ちました。

福島支部（支部長 添田幸子さん、学部昭和56年卒業）では、大震災当時の3月に支部会員の安否確認をした時から、「絆」を合言葉に「年に1度はあつまりましょう 絆づくり イン○○」と名付けた研修会を始めました。1年に1度集まることから、七夕にちなんで7月を中心に開催されています。

平成24年の郡山市での「食べ物と私たち」についての交流を皮切りに、会津若松市「八重の桜 会津めぐり」、「地産地消祭り見学」、福島市「かーちゃんの力プロジェクト協議会の講話」、相馬市「東日本大震災の記録の講話」、いわき市「リハビリ栄養」、「復興の話」、須賀川市「子どもを育む食育」、「きうり天王祭見学」などをテーマに、毎年福島県内の各地域を巡回して支部会員の交流を図っています。

ご存知のように、福島県は地震の被害に加え、東京電力福島発電所事故の放射能による被害も大きいものでした。研修会では、震災当時の取り組みや復興に向けての取り組みなどの講話や、復興状況の見学を主におこなっていますが、各地を巡り福島県の味覚も楽しんでいます。

また、平成28年の郡山市での研修会は、第11回食育推進全国大会の視察、東北ブロック研修会での足立己幸先生の講演などで参加者も多く、有意義なものとなりました。

コロナ禍で活動も休止中ですが、毎年参加される会員もあり、世代を超えた支部活動となっています。

節目の10年と言われますが、まだまだ復興は道半ばです。福島県をはじめとする東北各地を訪れ、現地の空気を体感することで、現地の今を肌で感じるのではないのでしょうか。



平成27年 相馬市観光協会「千客万来館」にて



平成30年 須賀川きうり天王祭会場にて