

提示されたグラフから、震災後の避難所では食品の種類ごとに「不足」と「過剰」が大きく偏っていたことがわかる。特に、乳類、野菜類、魚介類、肉類、豆類など、身体を健康に保つために欠かせない食品群の多くで、不足と回答した避難所の割合が高かった。また、果実類や油脂類、調味料なども十分に確保できていなかった。一方で、穀類は「過剰」と回答した避難所が多く、主食に偏った食事では、ビタミンやミネラル、たんぱく質が不足しやすく、体調不良や生活習慣病の悪化、子どもの成長への影響などが懸念される。そのため、震災から約1か月が経過した避難生活の段階では、食事の量の確保に加えて、食事の質の偏りも考慮することが重要な課題となる。

そこでまず行政が取り組むべき対策として、平常時から不足しやすい食品を意識した備蓄計画を整えることが挙げられる。魚や豆の缶詰、乾燥野菜や海藻、ロングライフ牛乳に加え、野菜ジュースなどの代替的な野菜供給源も含め、保存しやすく栄養価の高い食品を十分に確保しておくことが重要である。また、支援物資は内容が偏って届きやすいため、受け入れ段階で仕分けを行い、栄養バランスを考慮したうえで各避難所に配分する仕組みを整える必要がある。

次に、避難所の運営側には限られた食材を工夫して組み合わせ、少しでも栄養を補える献立を考える役割が求められる。例えば、米と缶詰の魚、乾物を合わせた汁物など、簡単でも栄養価を意識した献立づくりが求められる。また、栄養士や調理経験のあるボランティアが協力し、誰もが食べやすい食事を提供できる体制を作ることも大切だと考える。

さらに住民自身も、非常食のローリングストックを活用し、たんぱく質源やビタミンを補える食品を普段から家庭に備えておくことが重要である。

以上より、行政・避難所・住民が協力して備えを進めることで、災害時でもより健康的な食事を継続的に確保できると考える。