



いつもん



もしもん

東日本大震災の 教訓から学ぶ

モノの備えとコトの備え

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」、「食べる支援プロジェクト」を通して出会い、繋がりを持たせていただいている皆さまの中から、6団体の方々に東日本大震災の時のお話を伺いました。

あの震災から時間が経過した今だからこそ、深くお話をお聞きすることができました。

当時の食や健康にまつわるお困りごとや、備えておいて良かったもの、そして、次の災害に備えるための知恵を教えてくださいました。

東北の皆さまの教訓が、次の災害への備えにお役立ていただけることを願っています。



「いつも」便利で使っていた冷凍食材が「もしも」にも役立った！

災害時に栄養バランスを整える工夫



岩手県釜石市保健福祉部
健康推進課 管理栄養士

川崎 恵梨香 さん

東日本大震災で自宅が無事だった川崎さんは、在宅避難となりました。

発災後、1～2週間は自宅にある食材でしのぐことができたそうです。

ライフラインが止まってしまった中、「どんな食品でどのように食事や栄養を摂っていたのか」管理栄養士の川崎さんに、教えていただきました。

自宅には冷凍庫の他にも冷凍ストッカーがあるほど「いつも」から冷凍食材を活用しています。魚や肉はまとめ買いをして、小分けにして冷凍します。また、自宅には小さいですが家庭菜園もあるので、そこで野菜が多く獲れた時にも、冷凍して保存していたんです。

東日本大震災の時は冬だったので、獲れる野菜の種類は少なかったですが、大根や白菜がありました。冷凍食材に加えて、家庭菜園があったおかげで、野菜不足に困らずに済みました。じゃがいもや玉ねぎのストックも結構ありましたね。

あの時に何を食べたかという、冷凍しておいた魚を魚焼き器にアルミホイルを敷いて焼いたり、冷凍野菜を煮物にしたりしました。大根の葉を刻んで冷凍したものを、ツナ缶と一緒に炒め物にするなど、缶詰と組み合わせた料理も作りました。

震災の影響で電気、ガス、水道が使えませんでした。備えておいたカセットコンロやカセットボンベ、反射式ストーブで調理をすることができました。特に反射式ストーブは優れもので、ストーブの上に鍋を乗せているだけで、勝手に調理をしてくれます。煮物などの料理に大活躍でした。

また、ご飯を炊く時には鍋を使うこともありましたが、父親が持っていた飯ごうがとても役立ちました。水は自宅に備えているものや、沢水を汲んできて使いました。断水が続いた

冷凍食材を使って実際に作った

「鶏手羽元のトマト煮」



ので、調理した後の洗い物は、調理器具をまずはペーパーで拭いてから給水された水を使用しました。洗い物を減らすために、ラップも役立ちました。

災害時の非常食や支援物資は、おにぎりや菓子パン、カップ麺など炭水化物が中心となりがちです。しかし、肉、魚、大豆製品、乳製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミン、ミネラル類の不足により、避難中の体調不良が懸念されます。災害に備え、日頃から缶詰や乾物などを常備したり、肉や魚は多めに購入し冷凍保存し調理に用いることで、自然と日頃の食生活の栄養バランスを整えながら、災害時にも役立てることが出来ます。具体的には、魚や大豆、ひじき、果物などの缶詰のほか、乾物では切干大根やカットわかめ、干しエビ、海藻ミックス、レーズンなどのドライフルーツが挙げられます。



いつもんともしものふたりゴト

東日本大震災は雪が降るほどの寒さだったので冷凍品も長く保冷ができたかもしれないね。真夏は同じようにはいかないことも頭に入れて、溶けて時間が経ってしまったものは、潔く諦めよう。



「もしも」の時、停電してしまったら、
冷蔵品⇒冷凍品⇒常温食品と順に食べるイメージを
しながら、「いつも」からお家のストック食品を
整理しておこう！

あの時食べた缶詰の美味しさは忘れない

津波にも負けなかった、頑丈で美味しい缶詰の魅力！



株式会社 木の屋石巻水産
営業課長

鈴木 誠 さん

宮城県石巻市にある木の屋石巻水産は、海に面した立地で、東日本大震災で大きな被害を受けました。鈴木さんご自身も、高台までの避難途中で中学校に避難しましたが、津波被害があまりにひどく支援も来ない状況の中、この中学校で3日間を過ごしました。

避難生活で大変な苦勞をされた経験から、災害時にも役立つ商品開発に携わっている鈴木さんに、「缶詰の魅力」について教えていただきました。

発災後、車の渋滞から逃れ、やっとのことでたどり着いた避難所にも津波は押し寄せてきました。「チリ地震の時はここまで津波は来なかったから大丈夫」と高齢の方々が座り込んでいた校庭も津波の被害に遭いました。1階にあった備蓄倉庫も水に浸かってしまったため、水がひくまでの3日間は食事は1日ビスケット1枚、水は全く飲めない状況でした。何よりも水が飲めなかったことが辛かったです。

そして、水がひいた4日目に食糧を探しに外へ出た時、水に浸かってしまった弊社の缶詰を見つけたんです。泥だらけでしたが、缶詰は過酷な環境に耐えて中身は無事でした。まだ支援物資も行き届かない中、私たちの缶詰を避難所で配り、多くの方が元気を取り戻してくれました。あの時に食べた缶詰の美味しさは忘れられません。

弊社では、震災の時に食で大変な経験をした社員たちの想いもあり、災害時にも温めずにそのまま美味しく食べられる「ご飯缶」「たこ飯」と「あなご飯」を開発しました。この缶詰には、「大変な時にも幸せを感じられるように」という私たちの想いが詰まっています。

缶詰は常温で長期保存できることや、加熱しなくてもそのまま食べられることも魅力です。保存料や防腐剤を使っていないので、安心して食べることもできます。また魚の缶詰は、骨も含めて魚の栄養を丸ごと食べられるので、体にとっても良いことづくめです。今の缶詰は進化していて、味もとっても美味しいですよ。

缶詰は「いつも」はもちろん、「もしも」の時にも美味しく便利に役立つ食品です。魚だけではなく、牛タンやぶり大根、ハンバーグなど、いろいろな種類の缶詰があるので、楽しみながらお気に入りの缶詰を見つけてみてはいかがでしょうか。

鈴木さんおすすめの「魚の缶詰」アレンジレシピ

「いつも」の食べ方

「サラダ」のトッピング&ドレッシングに！

いわしの醤油煮缶（みそでもOK）の身をほぐして、お好みのサラダの上にトッピング♪
缶詰の汁にお好みでお酢を足せば、簡単ドレッシングの出来上がり！



「もしも」の食べ方

もちろんそのままでも美味しく食べられますが、温かい料理にして食べることもできます。
耐熱性ポリ袋に米と魚の缶詰を汁ごと入れ、水を足して湯煎で加熱すれば、炊き込みご飯のように美味しく食べることができます。



“魚の缶詰”は、野菜炒めや鍋料理など、いろいろな料理でお肉の代用として使うのもオススメです。
木の屋石巻水産のHPでもいろいろな種類の缶詰を使った美味しい缶詰レシピをご紹介します。



いつもんともしもんのふたりゴト

「もしも」の時、物流がストップして買い物ができなくなったら、肉や魚も手に入らないし、食べられないね。
そうすると栄養も偏って、体調を崩してしまいそうだよね…。

そんな時「いつも」から美味しく食べている缶詰がお家にあったら、とても心強いね！下ごしらえが面倒で、魚をあまり食べない人も、缶詰を使って美味しく魚の栄養を摂って欲しいな。



まずはトイレの備えをしっかりと！

「いつも」から「もしも」を想定した 避難所の使い方を決めておこう



福島県双葉郡富岡町

福島県双葉郡富岡町

放課後児童クラブ

吉田 恵子 さん 吉田 晶子 さん



東日本大震災発災時は、富岡町社会福祉協議会の職員として、原発事故の影響により町外に避難した町民のサポートに尽力された吉田恵子さんと妹の晶子さん。

恵子さんは、臨時災害放送局「おだがいさまFM」のパーソナリティとしても町民同士を繋ぎ、励まし続けてきました。そんなお二人から、支援者の目線で「いつも」から集会所や自宅で、備えておいた方が良いことについて教えていただきました。

健康な大人であれば、食事は1、2日食べなくてもなんとかなるけど、排泄は1日でもできないと困ります。震災後、勤務先の福祉センターが避難所となりましたが、まず「トイレの使い方」について取り決めを行い、紙に書いて貼りつけました。「用を足した後の紙は、便器に捨てず袋の中に入れる」ことや、「排便をする時には、便器ではなく多目的トイレに設置したポータブルトイレを使う」ことなど、衛生を保てるような工夫をしました。取り決めをしない避難所では、トイレが詰まり山のようになって使えなくなり、屋外で済ましていたところもあります。この時何よりもまず、トイレの備えの必要性を感じました。

また、トイレに限らず「もしも」の時の避難所の使い方を、災害が起きる前にみんなで決めて、紙に書いて貼り付けておけば良かったと、震災の後になって思いました。

東日本大震災から5年後の熊本地震の時には、テレビ中継で避難所が映った瞬間、当時の避難所の様子が頭にパーッと浮かび上がって、胸が掴まれるようにグーって痛くなったんです。これがフラッシュバックなんだって思いました。知らず知らずのうちにストレスが溜まっていたんだって、その時に初めて気が付いたんです。震災から月日が経っても、後遺症で苦しんでいる人はたくさんいると思います。

あの時、私たちが食べたかったもの

避難所での食事は、発災直後は3食菓子パンの日々が続き、その次にコンビニのおにぎりが配られました。朝・昼・夜と、冷たいおにぎりが続いたんです。こんな状況の時に何が食べたくなかったかっていうと「温かい白いご飯」だったんです。温かい白いご飯を、茶碗を持って食べたかった。私たちにとってのごちそうって、ステーキやお寿司ではなく、ご飯、青菜の味噌汁に卵焼きっていう「いつも」の食事なんだって、この時思いました。

仮設住宅での初めての料理教室の時も、皆さんがはじめに作りたいと言ったメニューはなじみ深い「煮物」でした。みんなで料理を作って食べた後、お皿を洗いながら、皆さんが涙を流されていた光景は忘れられません。



いつもんともしもんのふたりゴト

避難所での食事は、公平に配れることや衛生面など、いろいろと配慮しないといけないことがあるけれど、「いつも」の食事が食べたいっていう、みんなの声を大切にしたいね。

「災害時だからしょうがない」って我慢するのが当たり前じゃなくて、我慢しなくても、安心してほっとできるような食事が食べられるように、みんなで備えていきたいね。



「もしも」は災害だけじゃない、男も料理出来ねばだめ！

震災から13年目の男だけの料理教室



岩手県陸前高田市

「粋な男の料理教室」の皆さん

佐藤 善治郎 さん 熊谷 芳正 さん
千葉 洋巳 さん 西條 定男 さん 金野 雄 さん



2011年10月から始まった男の料理教室は、今年でなんと13年目。月2回のペースで集まり、食材準備から調理まで、すべて男性だけで行っています。包丁さばきはお手のもの！そんな皆さんに、震災当時の食事の状況や食の備えについて、教えていただきました。

発災後3日間は物資が届かず、食べるものが何もなく、近所の家の冷蔵・冷凍庫の中の食べものをかき集めて、みんなで食べました。

漁港があり水産加工会社も近かったので、大きな冷凍庫に保存されていた、たくさんの魚介類が避難所ごとに配られ、バーベキュー用の鉄板や網、道路の側溝(グレーチング)を使って焼いて食べた時もありました。

避難所での食事は、カップ麺や菓子パンが続いたけれど与えられたものをありがたくいただくだけ。この先の不安の方が大きくて生きた心地がしない中、食欲はないのが当たり前で栄養どころではありませんでした。その影響かどうかはわかりませんが、震災の翌年、心筋梗塞で倒れてしまい大変な思いをしました。避難所では、「生きなくちゃ」という思いだけで、ただただ毎日をやり過ごしました。

また、断水で何か月も水道が止まってしまう、喉も乾くし、何をするにも水が必要なので、とても辛かったです。水がないことが、こんなにも大変なことなのだと思います。

避難所では、食べ物などの物資が配られましたが、在宅避難者は把握が追いつかずに物資が行き渡りませんでした。避難所よりも大変な思いをした人たちもいると思います。

「男だから料理ができないとか、言ってもらえないよね」

災害時にどんなものが役立つかって、昔ながらの保存食はやっぱり役立つんじゃないかな、自分で干した野菜なんかも。でも男の人は面倒くさがる人が多いから、使うのは難しいかもしれないね。

でもさ、料理ができないとか言ってもらえないよね！俺たちは妻がもしいなくなったら、自分たちで食事を作らないといけないんだからね。

中学生が民泊で来てくれた時にも、料理教室に招いて秋刀魚料理を一緒に作って食べたけど、「これくらいできねばだめだぞ！」って、野菜の切り方なんかを教えてあげたよ。男も料理できないとね。



いつもともしものふたりゴト

性別や年齢を問わず、料理ができたり、栄養や衛生面についての知識があることは、生きるための力に繋がるよね。これは災害時だけでなく「いつも」の生活にも役立つよ。「家族やパートナーがやってくれるから大丈夫！」っていう人も、相手が病気やケガで入院してしまうこともあるかもしれないよね。「もしも」は災害だけでなく、誰にでも起こりうるものだから、モノの備えだけでなく、調理スキルや知識など、自分たちの生きる力もしっかり身に付けていきたいね。



「粋な男の料理教室」の様子は
こちらからご覧いただけます



楽しく、美味しく、「いつも」の食事に 防災の視点を取り入れながら、 自分のことは自分で守れる力を身につけよう！



宮城県松山高等学校 家庭科教諭
総務部長 防災主任

堀越 千詠美 さん

震災当時、宮城県石巻西高等学校に在職していた堀越先生。当時、避難所に指定されていなかったにもかかわらず、多くの避難者を受け入れました。避難所運営は有志の職員によって行われ、堀越先生は食事班のリーダーとして、数名の職員とともに、多くの住民に温かい食事を提供されていました。

現在は宮城県の災害時学校支援チームの一員である堀越先生に、これからの食に関する防災教育に求めることを教えていただきました。

震災直後ライフラインが途絶えてしまいましたが、受水槽の水とプロパンガスが少し残っていました。食糧は、震災当日は学生食堂にあった冷蔵・冷凍庫内の食材を使い、2日目以降はこれに加えて、近隣の飲食店で使う予定がなくなった食材や地域住民の持ち込み品、支援物資で食事を作りました。他の避難所では、1枚の食パンを3人で分けて食べていたような状況下で、「少しでも温かいものを食べさせてあげたい」という思いから、汁物とおにぎりを提供しました。電気が復旧し携帯電話の充電ができるようになると、情報を得た住民がどんどん増え、ピーク時は約400名を超える方々が、食事を求めて学校に来ていました。

はじめは職員2～3名で対応していました。毎朝水を汲みに行くことから1日が始まり、節水しながら、調理器具や食器の洗浄、熱湯消毒をしなければなりません。また、貴重な食糧の確保や管理、限られた食材での献立考案まで、朝から寝るまで、食事の対応に追われる毎日でした。こんな生活が数日続き、職員だけでの対応に限界が訪れました。そこで、避難者から食事班5チームを編成してリーダーを決め、職員も入り当番制で対応することにしました。しかし、自宅の片付けや身内の安否確認、物資の確保など、それぞれが抱える事情でローテーション一巡目で来なくなってしまう人もいて、それだけ避難所での食事支援は大変なものでした。

災害はいつ起こるか分かりません。でも、いつか必ず起こります。その時のことはその時考えればよいとは、東日本大震災を経験した者として、決して言えません。しかし、毎日そのことだけを心配して生活することもできません。だからこそ、電気やガス、水を節約した調理の仕方や時間短縮料理を普段から取り入れるなど、楽しく、美味しく、「いつも」の食事に防災の視点を取り入れていくことが大切だと思います。



生徒たちと一緒に挑んだ、食の防災啓発活動

東日本大震災から10年が経過し、前任校の宮城県農業高等学校で、震災の経験をもとに生徒たちと一緒に防災食プロジェクトを立ち上げました。一人でも多くの方に普段から備えることの大切さを伝えるため、名取市「なとりこどもファンド」の支援や、宮城学院女子大学の学生の協力を得て、災害時に役立つ知恵やレシピをまとめた冊子を制作し、地域や学校等で、啓発活動も行いました。チームの名は「JKの知恵袋」！制作したレシピや冊子には「防災食を楽しく、美味しく普段の食事から取り入れてほしい」という、女子高校生の思いが詰まっています。この冊子が皆さんのお役に立つことができれば嬉しいです。備えることが日常になっていくことを願っています。



「JKの知恵袋」の冊子は
こちらからご覧いただけます



防災は顔を合わせ、 お互いを良く知ることから！

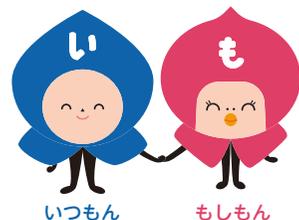
気兼ねなく助け合える地域での繋がりが大事



宮城県東松島市
新道町内会自治会

片岡 君江 さん

東日本大震災の後、東松島市社会福祉協議会が運営する被災者サポートセンター「鳴瀬サポートセンター」にて、所長を務めていた片岡さん。仮設住宅と復興住宅（災害公営住宅）の方々を対象に支援を行っていました。そんな片岡さんご自身も、震災でご自宅が被災し、避難所生活を余儀なくされました。避難所での様子や、地域で助け合える「共助」の環境をつくっておくことの大切さについて教えていただきました。



当時私が避難した小学校は、指定避難所ではなかったため、備蓄している物資がありませんでした。震災直後は食べるものがなく、食パンを皆で分け合って食べ、1日の食事が食パン1/4枚という日が3日程度続きました。周りの避難者からカバンに入れて持ってきた小分けのお菓子をもらったことがあり、とても助かりました。

何日か食事は食べられなかったけど、当時は避難所の運営や家族のこと、自宅のことで頭がいっぱいで、正直食事どころじゃありませんでした。その後、4日目くらいに菓子パンやおにぎりの物資が届くようになりましたが、おにぎりは冷たくて固くて美味しくないし、歯が悪い高齢者は食べられません。そこで、避難所にあったカセットコンロを使い、おじやみたいにして食べました。それも美味しいものではなかったけど、他に食べられるものがありませんでした。

そんな状態が1週間も続いていくうちに、疲れやストレスも加わり、体の不調を訴える人も多く出てきました。私は自宅から遠い勤務先で被災したため、夫と避難した場所が違いました。夫は自治会長として地域の避難所で責任者を務め、約200名の避難者をサポートしましたが、その避難所では、震災から1週間後には炊き出しを行い、食事を提供していました。また、日ごろから地域のどこにどんな人がいるか、避難が難しい高齢者や障害者なども把握できていたことから、避難所の物資を、在宅避難者にも届けることができました。普段から地域での繋がりを築いておくことができたからこそ、震災の時もお互いに声を掛け合い、助け合うことができました。

「もしも」の時に支えてくれるのは「人」です。そのためにも、普段から地域で手を取り合い、助け合える環境をつくっておくことが、一番の防災だと思います。

“食”を手段とした地域の繋がりづくりの秘訣

私たちの地域の防災訓練は、ただの訓練ではありません。幅広い年代が参加したくなるような仕掛けを考えているんです。その仕掛けとは“食”を手段とすること。そして、地域の子どもたちを引っ張りだすことです。防災訓練の際には、地域の中学校に協力を呼びかけ、中学生を即戦力として、担架などで住民を運ぶ練習や、市の備蓄品で賞味期限切れになりそうなものを、被災時を想定して住民に声掛けをし、手渡しする訓練などを行っています。

そしてその後には、小さな子どもからお年寄りまで、地域住民皆で「長一一い海苔巻きづくり」をするんです！普段はクールな中学生も、海苔巻きを完成させるために、わいわいコミュニケーションを取るんですよ。年代問わず、人を惹きつけるのはやっぱり“食”です。そして子どもたちが参加すると、お年寄りも楽しくて参加したくなるんです。“楽しくて美味しい”これが地域の繋がりづくりの秘訣です。



“食”を手段とした繋がりづくりのひとつ！
新道町内会自治会「男の料理教室」の様子はこちらからご覧いただけます



次の災害、そして 「生きる力」に繋がよう

皆さまの教訓には、私たちが健やかにたくましく生きるためのヒントが詰まっています。

例えば、料理ができるようになったり、手軽に使えるストック食品を使って栄養バランスを整えたり、地域の絆を深めたりすることは、災害時だけでなく日頃の生活にも役立ちます。「いつも」も「もしも」も、心も体も健康でいるために、災害時と日常を分けて考えるのではなく、日常の中にモノの備えとコトの備えを取り入れながら、たくましく生きるための力を身に付けていきましょう。

「モノの備え」と「コトの備え」

食に関するモノの備え例



缶詰



乾物



野菜や果物



栄養補助食品



水



カセットコンロ・
カセットボンベ



携帯トイレ



ハブラシ



ウエットティッシュ

食に関するコトの備え例



農園



近隣で集まるお祭り



地域食堂・
こども食堂



フードバンク・
フードデリバリー

特別なことではなく、まずは **楽しく、美味しく、繋がること** が大切！