

クッキングルーム

災害時のメニュー開発 —中国・四国支部報告—

中国・四国支部*

はじめに

阪神・淡路大地震後、中国・四国地方においても、西日本が広く被害地になると予測されている南海地震が近い将来起きるとの情報があり多くの住民が危機感を抱き、災害時の食の確保に関心が高まっている。

本支部は、日本海沿岸、瀬戸内海沿岸、太平洋沿岸と地理的にも広範囲に及び、当然ながら各地の特徴的な食材や食習慣も異なる点が多い。そこで災害時のメニュー開発は各県の支部役員が中心となり、協力者の手助けを得て9県すべてが協力して、県の特徴をいかした2週間分のメニューの作成を試みた(表1)。これらのメニューを基に図1に示すように9県1食ずつ3日間、朝・昼・夕3食ずつ9食(図2,3,4)を「NPO Camper」の炊き出し条件に沿った小規模ではあるが、調理し再考した結果をフローチャートにまとめた。

メニューについての基本的な留意点

災害時のメニューの開発として、2005年に、Camperと本学会の共同研究成果として、1. 心理面、2. 調理面、3. 衛生面、4. 栄養面の4項目が基本的な考え方としてまとめられている。これらを踏まえ、小規模で試作を行ったが、調理面においては予め加熱の必要な操作や手数のかかるものは避けなければならなかったため、献立一覧表とフローチャート上での若干の相違があるが、実際には、実施地・季節などの状況で対応することになる。

災害時メニューのデモ実施

平成18年9月7日の年度大会にあわせて、岡山県立大

学構内において、中・四国のメニュー中、イワシの団子汁(いわしのつみれ)、揚げお好み焼きのデモ調理及び試食販売が行われ、長い列が出来るほど、好評であった。Camperのメニュー担当者は、この日のメニュー選択に関して広島県独特の「揚げお好み焼き」のイメージをつかむことが肝心であったとの感想を述べていた。

2週間分の栄養充足度

栄養充足度についてエネルギー、蛋白質、脂肪など図5に示すように2週間とも50歳~69歳を想定して充足している。

終わりに

災害時には、被害を大きく受けるのは子供と高齢者である。また、アレルギー症状のある子供への対応も課題である。水や米の備蓄に加え、各地方特産材料をいかした、メニューや食材の開発も必要であることを痛感している。一例ではあるが、香川県では玄米を焙煎し微粉にした「玄米粉」を開発し発売している。焙煎しているため、牛乳や野菜ジュースに混ぜ溶かすだけで、繊維の多い玄米の栄養を摂ることができ、新たなメニュー開発や災害時への対策に啓発中である。

食物・調理に関する調理科学会会員としての災害時の食料確保の意識の向上がより必要ではないかと痛感している。

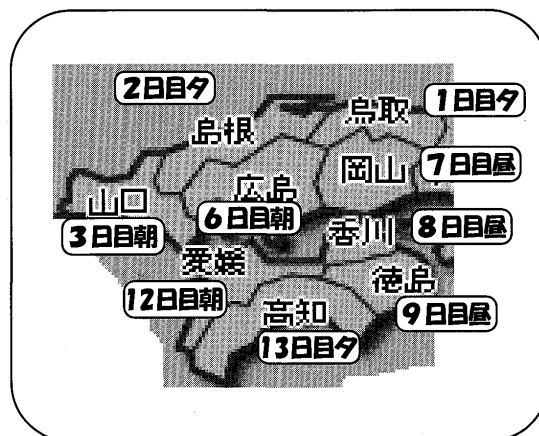


図1. 各メニューの作成県

* 川染節江(元香川県明善短期大学), 板倉一枝, 松島文子, 横山弥枝(鳥取短期大学), 奥野元子(鳥根県立鳥根女子短期大学), 安藤真美, 神田知子(山口県立大学生生活科学部), 五島淑子(山口大学教育学部), 櫻井菜穂子, 花井玲子(宇部フロンティア大学短期大学部), 井川佳子(広島大学大学院教育学研究科教育学部), 奥田弘枝(広島女学院大学), 岡本洋子(鈴峯女子短期大学), 小園佳美(広島市立翠町小学校), 人見哲子, 和田治子(美作大学), 藤井わか子(美作大学短期大学部), 宇高順子(愛媛大学教育学部), 亀岡恵子, 峰弘子(松山東雲短期大学), 川端和子, 武田珠美(聖カタリナ大学短期大学部), 小西文子(高知学園短期大学), 金丸芳(徳島大学総合科学部)

連絡先 岡山県立大学 保健福祉学部栄養学科 瀬上倫子
〒719-1197 総社市窪木111
TEL 0866(94)2153 FAX 0866(94)2153

災害時のメニュー開発 ―中国・四国支部報告―

表 1. 2週間献立一覧表

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
朝食	・パン ・ポトフ風スープ ・フルーツヨーグルト	・おにぎり ・しじみとねぎの味噌汁 ・卵焼き ・白菜の塩漬け ・果物 ・ヨーグルト	・テーブルロール ・ゆで卵 ・ボイルソーセージ ・具だくさんスープ ・果物	・わかめむすび ・鰯の塩焼き (レトルト可) ・切り干し大根の煮物 ・もずく酢(市販品)	・ホットドッグ ・パンブキンスープ ・みかん ・チーズ	・おにぎりの広島菜巻き ・卵のスープ ・大豆のサラダ	・エッグサンド ・ミネストローネ ・ヨーグルト
昼食	・山かけそば ・青菜ときのこのごま和え	・鶏肉の炊き込みご飯 ・すまし汁 ・そばの信田煮 ・さといもの煮ころがし ・きゅうりとしらすの酢の物	・ご飯 ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・きゅうりとわかめの酢の物 ・果物	・野菜たっぷりチャンポン ・果物(みかん) ・ふかし芋 ・牛乳	・ご飯 ・鶏手羽肉のピリ辛煮 ・焼き穴子の酢の物	・八宝汁麺 ・さつまいものオレンジ煮	・すし ・即席吸物 ・果物
夕食	・枝豆ご飯 ・麩とわかめの味噌汁 ・鯖の塩焼き ・高野豆腐の含め煮	・ご飯 ・ポークチャップ ・付け合せ ・小松菜としめじの磯和え	・ご飯 ・魚の煮付け ・大根の煮物 ・味噌汁	・麦ご飯 ・肉じゃが ・湯豆腐 ・そばだんご汁	・ご飯 ・いわし団子汁 ・揚げお好み ・広島菜漬	・ご飯 ・筑前煮 ・ほうれん草和え物 ・あさりの味噌汁	・ご飯 ・小松菜の和え物 ・ぶり大根 ・沢煮鮎
間食	・ホットミルク ・みかん		・かぼちゃのミルク煮	・いとこ煮風ぜんざい		・乳酸菌飲料 ・パウンドケーキ	

	1日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
朝食	・ご飯 ・干物 ・ほうれん草のソテー ・味噌汁 ・牛乳 ・果物	・食パン(マーマレード) ・牛乳 ・野菜炒め ・フルーツサラダ	・おにぎり ・豚汁 ・小松菜の白和え	・サンドイッチ ・牛乳 ・果物	・ご飯 ・豆腐の味噌汁 ・ピーマンとちくわの胡麻和え ・海苔	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・お浸し	・パン ・コーンクリームスープ ・りんごジャガイモのサラダ
昼食	・しっぽくうどん ・マカロニサラダ ・果物 ・パン	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・小松菜とちりめんじゃこの炒め物	・コッペパン ・チーズ ・野菜スープ ・ほうれん草とコーンと卵のソテー ・みかん	・煮込みうどん ・煮豆 ・果物 ・市販プリン	・きのこご飯 ・いわしのつみれ汁 ・緋の蕪漬	・焼きめし ・わかめスープ ・はるさめサラダ ・牛乳 ・果物	・豆ご飯 ・桜えびとみょうがの味噌汁 ・卵とキクラゲの中華炒め ・小松菜のおひたし
夕食	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・酢の物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・石狩鍋	・ポークカレー ・野菜のピクルス	・ご飯 ・魚の塩焼き ・豚汁 ・酢の物 ・飲料	・親子丼 ・かぼちゃとさやいんげんの煮物 ・即席漬	・ご飯 ・煮魚 ・水菜のサラダ ・煮豆(甘煮)	・ご飯 ・鶏肉のカレー焼き ・ごぼうサラダ ・にんじんのマッシュ ・果物
間食	・果物、パンを間食としてもよい	・さつまいもとりんごの甘煮			・焼き芋 ・牛乳 ・果物		

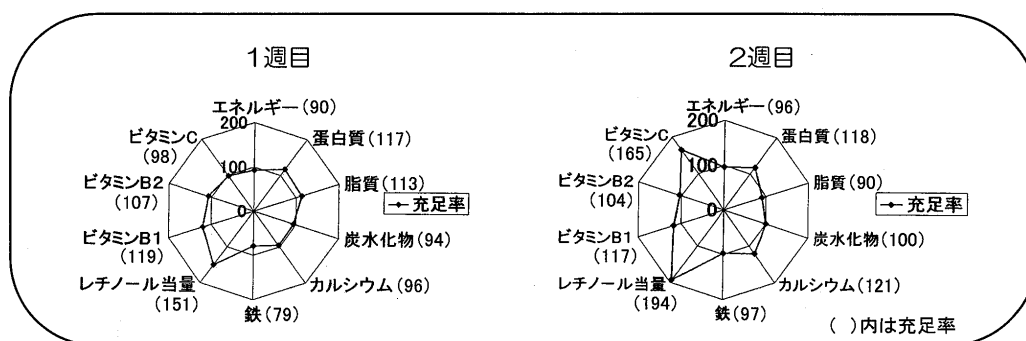
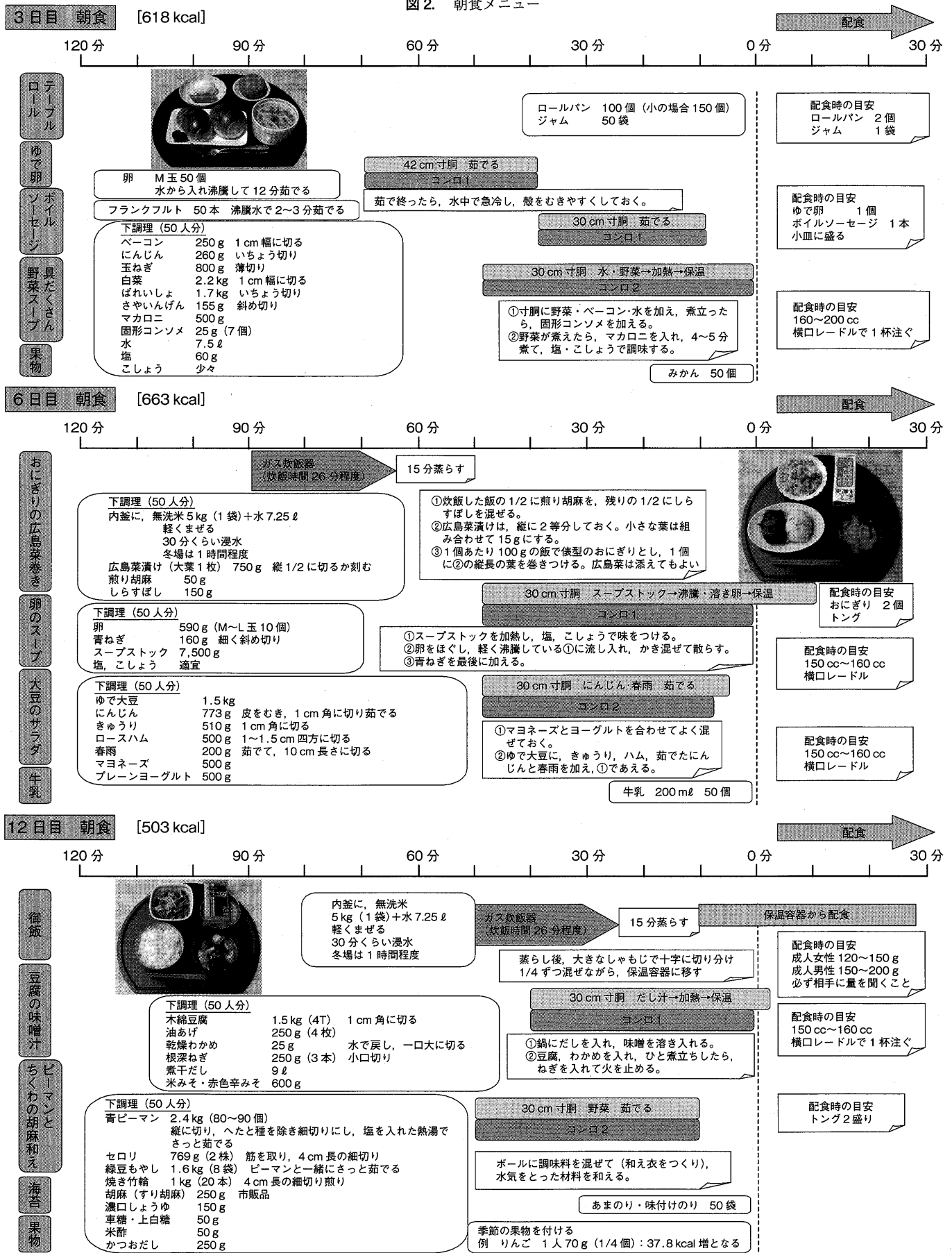


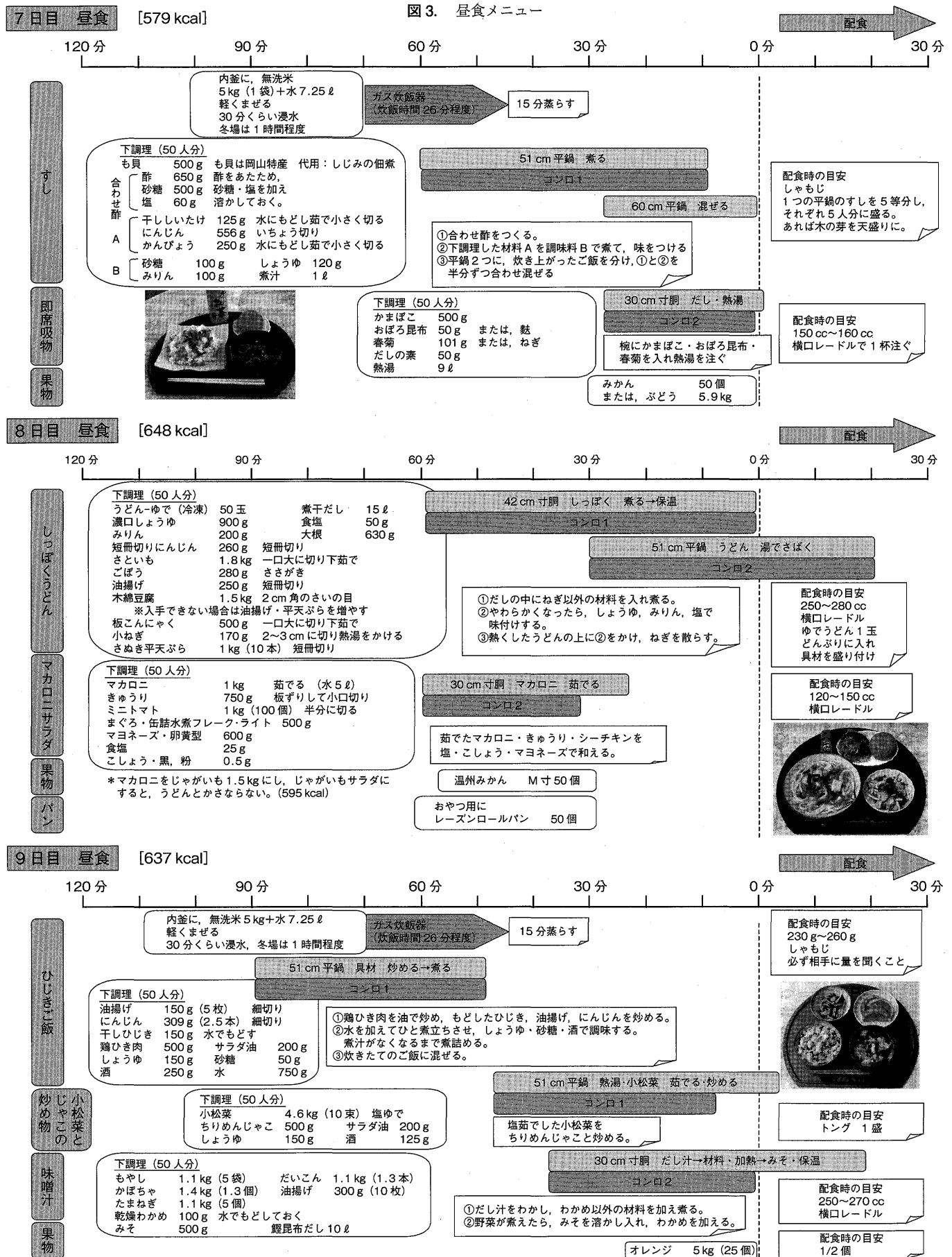
図 5. 災害時献立の栄養充足率

図2. 朝食メニュー



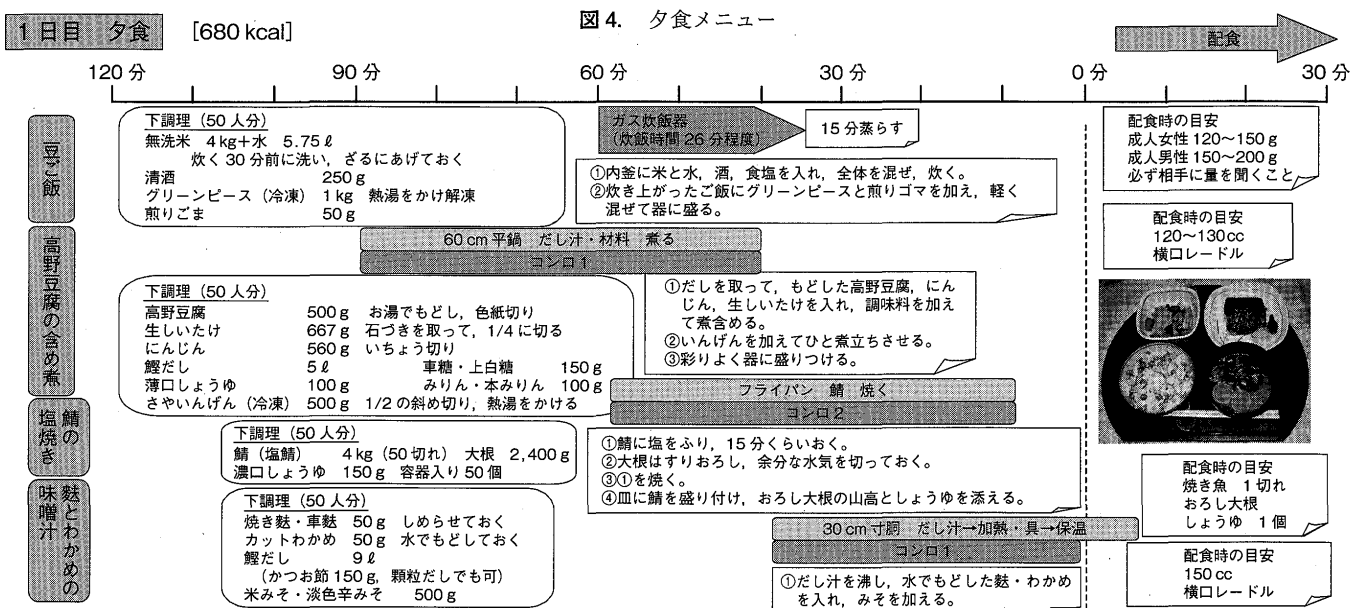
災害時のメニュー開発 一中国・四国支部報告一

図3. 昼食メニュー

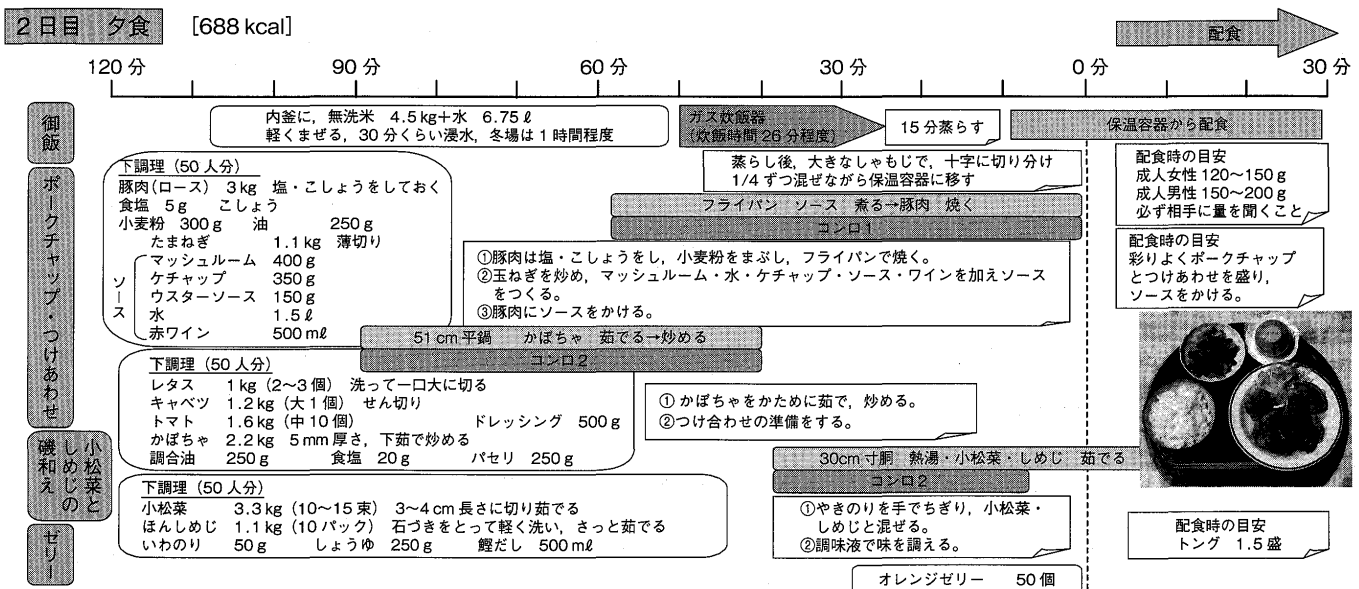


1日目 夕食 [680 kcal]

図4. 夕食メニュー



2日目 夕食 [688 kcal]



13日目 夕食 [668 kcal]

