

I

地域貢献

東日本大震災の被災者に対する栄養管理支援プロジェクト

本学食物栄養学科では、食生活に関する専門的知識と経験を東日本大震災の復興に役立てる目的で、震災後の2011年12月から年に数回、被災地を訪問し、仮設住宅で避難生活を送っている被災者を対象に、食物栄養学の観点から食生活に関する提案、調理実演、栄養アドバイス、食物栄養関連の講演などの支援を行ってきた。2013年度からは、栄養クリニックが参画し、5年間の継続事業としての取り組みが始まった。なお、2014年度までは、現地での支援活動チームNPO法人・グローバルヒューマン（GH）の協力の下で支援を行ってきたが、GHの支援終了に伴い2015年度からは京都女子大学単独で支援活動を行うことになった。今年度は8月と3月（予定）に現地に出張し支援を行う。現在、震災からすでに7年が経過した。我々の東北支援も炊き出しから始まり、ミニ講義と栄養指導、さらには栄養アセスメントや栄養相談へと、集団を対象とした支援から個人レベルの支援へと変化してきた。そして近年は被災者の方々のQOLや自立といった観点からの支援を行なっている。この7年間、現地の様子も震災復興住宅の拡充に伴う仮設住宅の統合および廃止へとゆっくりではあるが着実に復興が進んで来た。我々も年に2回の支援活動を通して、このような現状を確認し、京都女子大学の栄養クリニックとしての支援活動は予定通り、今年度で終了することが決まっている。

これまでの経緯

- 平成23年12月：本学食物栄養学科有志の教員と大学院生を中心に活動スタート
- 平成24年3～11月：仮設住宅での炊き出しと食教育、栄養相談（2012年11月5日 岩手日報掲載記事）
- 平成25年1～3月：栄養バランスに配慮した食生活の実践を目的に、東日本大震災復興支援「適塩バランス料理レシピ集」を作成するとともに、それを活用して岩手県内の30カ所の仮設住宅で食教育を行った。さらに、岩手県作成「食事バランス弁当」の普及活動を行った。
- 平成25年8月～平成27年3月：GHの協力の下、1～2ヶ月に1回、教員と大学院生が被災地に赴き、数カ所の仮設住宅にて、健康情報の提供、栄養アセスメント、栄養相談等を実施した。
- 平成27年8月以降：現地で被災地に対する活動を行っているムラカミサポートの村上氏の協力の下、気仙沼市の復興住宅と陸前高田市の仮設住宅の2カ所で、年2回の支援を行っている。本年度の活動を次に示す。

平成29年8月の支援

- 実施日：平成29年8月8日（火）～10日（木）

●担当者：

本学食物栄養学科教授 栄養クリニック研究員

八田一

本学食物栄養学科教授 栄養クリニック指導教員

今井佐恵子

本学家政学研究科博士前期課程1年生

赤嶺百子、諏訪英理子、田中里実、藤新令奈

- 訪問場所：以下の2カ所を訪問した

8月8日（火）

宮城県気仙沼市 市営南郷住宅（復興住宅）

参加者17名

8月9日（水）

岩手県陸前高田市 滝の里仮設団地

参加者8名

気仙沼市では、復興の市営住宅が作られており、支援はその住宅および近隣にお住まいの方々を対象に、市営住宅コミュニティースペースで行った。陸前高田市では、仮設住宅にお住まいの方々を対象に、仮設住宅の集会所で行った。

- 活動内容：栄養アセスメント（体組成、血圧、握力の測定）および今井教授による講義「健康長寿を目指す食べ方とは？」を行った。また、大学院生による「夏バテ防止ずんだ羊羹」のミニ講義を行い、全員で試食を行った。BDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）を用いた栄養調査を行い、質問票は大学に持ち帰って解

析し、大学院生が一人一人にコメントを付けて後日、参加者の自宅に郵送した。

参加した大学院生の感想

震災から7年経った現在でも、完全復興に兆しは感じられず、被災者の方々の生活の不便さを実感した。一方で、陸前高田市の仮設団地は近隣にスーパーマーケットがないため、買い物に行くために送迎バスを用いたり、仮設団地内で自家栽培したものを食べたりと、不便な中でも食事をしっかり摂ろうという心がけが感じられた。今回集会場に足を運んでくださった方々は、本活動を心待ちにしていたと仰って下さり、また食事や生活のことを積極的に話して下さる方も多く、本活動を5年間続けてきたことの意義を感じた。しかし、私たちの復興支援が終了した後も、仮設住宅で暮らす方々の厳しい生活が続くことを忘れてはいけない。今回、私たちは東北の名物であるずんだ餡を用いた「夏バテ防止ずんだ羊羹」を作り、提供した。ずんだの原料となる枝豆の栄養素についての講義、またずんだ羊羹のレシピを配布し、実際に試食して頂いた。地元の名物ということもあり、被災者の方々には楽しく講義を聞いて頂き、ずんだ羊羹についても「おいしかった」との感想を頂くことができた。管理栄養士として私たちができる支援は、本活動のような日々の食生活を豊かにするためのアイデアの提供や、生活に関するアドバイスが主である。また、活動を通して被災者の方々との交流を深めることも、心理的なサポートとして重要な役目を担っていると感じた。本活動は、今年度をもって終了する。私たちは、これらの支援が被災者の方々の今後の生活の支援になるよう、今までの活動内容を踏まえ、次回で最後となる本活動の集大成として尽力すべきであると考えている。

平成30年3月の支援（予定）

●実施日：平成30年3月2日（金）～4日（日）

●担当者：

本学食物栄養学科教授 栄養クリニック研究員

八田 一

本学名誉教授 副栄養クリニック長

木戸詔子

本学食物栄養学科教授 栄養クリニック長

宮脇尚志

本学家政学研究科博士前期課程1年生

赤嶺百子、磯部美久子、久保七彩、和田萌希



野菜を最初に炭水化物を最後に食べましょう

- 食後の高血糖は動脈硬化を促進します。
- 食後の血糖上昇を抑えるために、毎食最初に野菜を食べ最後に炭水化物を食べましょう。
- 毎食よく噛んでゆっくり食べましょう。

野菜 5分 (海藻、きのこ、こんにゃく) → おかず 5分 (肉、魚、大豆製品) → 炭水化物 5分 (穀類、芋類、かぼちゃ、コーン)

食べはじめから10分たったらごはんを食べましょう

京都女子大学家政学部 食物栄養学科 今井佐志子

活動の様子

(八田 一)