

## 講演 I 「もしもの備え 災害時の『栄養・水分補給』 ～知つて、備えて、身を守る～」

日時 令和7年10月11日（土）  
講師 大塚製薬株式会社 関西第一支店  
大阪営業所 営業一課 窪田 蓮氏

災害時などにおいては、誰もが健康を損なう可能性がある。災害の際に必要とされる防災時の栄養、水分補給の5つのポイントなどに分けて話があった。

- ①災害の現状と意識 ②家庭備蓄とローリングストック ③被災時に求められる栄養バランス  
④避難時の水分摂取不足による健康リスク ⑤自治体の取り組み

普段からいざという時に役立つ栄養補助食品は、災害時の備えとしても有用である。

## 講演 II 「災害における地域の栄養士は 何ができるのか、何をすべきか ～能登半島地震でのJDA-DAT（日本栄養士会 災害支援チーム）の栄養支援活動を通じて～」

講師 JDA-DATリーダー（広島県栄養士会）  
伊藤 夕賀子氏

昨年1月に起きた能登半島の地震の現場に行かれた体験も踏まえローリングストックのコツや講習を行うにはどうしたら良いのか、また現場で“支援”した側の体験と、支援を受けた側“受援”された人の声も多く聽かれた両方を知る立場から、今後自分たちが支援に出向くときにどのような心構えで行けば良いかということも含めお話をいただいた。

- 1) JDA-DAT (Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team) の活動：2011年3月11日「東日本大震災」をきっかけで日本栄養士会災害支援チームが発足。
- 2) 能登半島地震での支援活動：広島県の栄養士会にJDA-DATの派遣要請があり、広島から2名が支援に向かった。派遣時期は2024年3月2日(土)から5日間、移動日を除く中3日はしっかりと活動をすることが必要。支援に行った地域は七尾市、穴水町の2か所。

現地での活動は、被災地内の医療・福祉・行政栄養部門等と協力して緊急栄養補給物資等の支援である。ここでいう「等」には、栄養が足りているか判断が出来るという大切な役目があると強調された。また、支援場所の被害状況も事前に知っておかないといけない。支援活動に行く時は支援経験のある人と組んでいくことも必要。今回は3人1組で1人は北海道栄養士会の人で雪道などの運転は心強かった。

支援に行く前に石川県栄養士会から「支援活動のための10の心構え」が送られてきた。分かりやすい言葉で言い換え、①震災者に寄り添う ②文化や習慣を理解 ③個人情報の保護 ④個別のケースに合わせたサポートが必要 ⑤自分勝手な判断で物資を提供してはいけない ⑥短期的な援助

だけではない ⑦ネットワークを活かす ⑧資源の使途を明確にする ⑨必要に応じて心理専門家の協力を得る（支援者も同様にサポートを受ける）⑩危険と感じたら安全第一の行動を心がける。この中で特に、①寄り添うとはよく話を聞くこと、相手を尊重することが大切。⑥支援はその時で終わらせない、被災した方が困らないように自分たちが支援したことをきちんと次に繋ぐことが重要。栄養相談記録は SOAP で記入し、情報を現地で中心になって活動している行政へ報告し、継続支援を行うことが大切。⑩自分の健康、安全が第一でないと支援は出来ないなど支援にあたり大切なことを伝えていただいた。

支援に行った際の体験、支援内容など具体的な事例を通じて得た気づきをいくつも示して話をされた。

3) 平時から、災害時に備えて食品備蓄を考えること：食品備蓄のローリングストックについては主食・主菜・副菜と、プラスしてちょっとホッと出来る好きなものも揃えておく。管理栄養士・栄養士だからわかる視点として、消費期限・固形量、保存方法、1人分がどれくらいであるか、塩分（例：やきとり缶の味付けによる塩分量の違いを把握など）、水（水の硬度は）、食物アレルギーなどのアドバイスや支援、それらを地域に伝えていくことが大切である。実際に災害時にあると良いものを持参いただき、主食・主菜・副菜ごとに示され、農林水産省の備蓄の資料について紹介を受けた。

4) グループワーク、まとめ

グループワークでは「私たちに足りないもの」「これから管理栄養士・栄養士として何ができるのか」について Zoom 6 班、会場 2 班に分かれて話し合って発表し、講師のコメントをいただいた。講師からは、「多職種連携と同様に、管理栄養士・栄養士同士が職域を超えてつながることも重要である」との意見が示された。

まとめ

○平時から災害時の「食」を考えることが大切。

○災害時に備えて、「栄養の視点」を盛り込んだ食品備蓄に自ら取り組み、地域に普及啓発することが重要。

2 時間にわたり先生の熱のこもった講義は実践的で何を大切に支援にあたらないといけないかを、具体的に学ぶことが出来た。JAD-DAT への理解も深められた。

（文責 地活 秋山 雅美）