

令和5年度柏崎地域活性化事業 「柏刈地域の食を通じた防災・減災対策推進事業」

—令和4年度の実績・ふりかえり—



令和5年6月13日（火）
新潟県柏崎地域振興局

柏崎地域災害時食のセーフティネット検討会 (2022年7月13日)



新潟県中越沖震災の発生から本年度で15年を迎えるのを機にこれまでの活動を振り返り、今後の活動に生かすことを目的に検討会を開催
⇒産学官連携の組織編成

実施主体
新潟県柏崎地域振興局

◎ アドバイザー
日本災害食学会理事・副会長
新潟大学大学院 客員教授
NPO法人日本防災士会 副理事長

別府 茂 氏

◎ 構成メンバー（順不同）

柏崎市刈羽郡医師会

新潟県栄養士会柏崎支部

食生活改善推進委員協議会柏崎支部

公益社団法人中越防災安全推進機構

中越沖地震メモリアルまちから

柏崎食品衛生協会

株式会社柏崎魚市場

株式会社ブルボン

ホリカフーズ株式会社

一般社団法人健康ビジネス協議会

刈共株式会社

SUPER CENTER PLANT-5刈羽店

柏崎市、柏崎市教育委員会

刈羽村、刈羽村教育委員会

新潟県柏崎地域振興局

検討内容

- ふりかえり「中越沖地震から15年、柏刈地域の食を通じた防災・減災対策」
- 取組報告「柏刈地域の関係者が進める食を通じた防災・減災対策の取組」
 - ・ 行政機関
 - ・ 食品関連事業者
 - ・ NPO・住民組織
- アドバイザーによるミニ講義「生活の強靱化のためにーこれからの備えー」

主な報告・意見

【行政機関から】

- 「災害時の食の備え」リーフレットには、備えに適した食品、簡単レシピ、感染症への備えについて盛り込みたい。
- 避難所用として各学校に乾パンと水を常備している。非常時には給食提供にも活用できる。
- 市内の各保育園では非常時の給食実施について調理員が検討中
- 「災害時の食の備え」リーフレットの新たなものは、村のイベント等で活用していきたい。

主な報告・意見

【食品関連事業者】

- 食品衛生監視員や調理従事者による避難所支援、被災地域での食事提供が必要。
- 安定した供給体制があれば、安定した価格につながる。
- 検討会を通じた平常時からの連携体制の構築が重要。
- 「柏崎弁当プロジェクト」から今後は飲食店との連携必要。

主な報告・意見

【住民組織・NPO】

- 日頃の活動の中で災害時の食の備えに関する取組を進めている。
- まちづくり、防災教育の中にパッククッキング等の技術や配慮される人への食事について入れ込んでいる。

別府アドバイザーからの提言

- ★生活の強靱化を念頭に家庭用備蓄を進める（留意点として）
 - 要配慮者用食品
 - 感染症対策
 - 量的観点（3日分、1週間分、2週間分）
 - わかりやすさ、具体性

柏刈地域の食を通じた防災・減災対策の取組(R4~R5)

令和4年7月新潟県柏崎地域振興局

中越沖地震から15年：活動を振り返り、次の世代に引き継ぐ「災害食」の展開

自助

(防災教育・普及啓発)

共助

(連携体制の構築)

公助

(配備・提供)



食育事業における災害時の食の備えに関する体験



地域における食の備えの普及・啓発
(啓発媒体の作成・活用)



災害応援協定の締結
流通備蓄の実施
企業におけるBCP策定



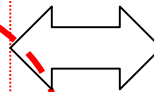
地域防災計画における栄養指導対策の記載
要配慮者用食品の備蓄



「柏崎地域災害時食のセーフティネット検討会」による連携体制による実施

今後必要な取組

- 個人や家庭のローリングストックや備蓄の普及啓発
- 新たな要素を加えた食の備えリーフレットの作成と活用
- 学校等の防災教育における食の備えの推進



- 災害応援協定の締結と具体化
- 支援窓口の整備・自治体及び企業等との連携体制
- 要配慮者用食品の備蓄とローリングストックの推進
- 給食施設等でのマニュアルの整備
- 災害時の物流確保

生活の強靱化に向けた平常時から災害時に向けた食の備えの推進

「新・柏刈地域の災害時の食の備えリーフレット」 策定ワーキングの実施体制

目指す方向：生活の強靱化を念頭に平常時から災害時に向けた食の備えの推進

【災害食検討グループ】 ー発生3日分程度以降ー

- キーワード
- ポリ袋調理（スキル込み）
- 郷土料理（柏刈地域の食の歳時記）
- 災害時提供メニュー
- 地域で使われている食材・地元産物
- お弁当

【備蓄食品・物資検討グループ】 ー災害発生直後～3日・ 1週間程度までー

- キーワード：備蓄に向く食品や物資
- 飲料水
- 常温保存食品
- 要配慮者用食品
- 店頭で扱っている食品
- 熱源・燃料（カセットコンロ等）

【防災・減災のためのスキル検討グループ】

- キーワード
- ローリングストックの進め方
- 地震・水害・原子力災害・感染症等の備え方のちがい
- 活用の場・防災教育の場・手法

「新・柏刈地域の災害時の食の備えリーフレット」 策定ワーキング会議（2022年10月14日）



検討会構成組織の参画により
リーフレットの骨子を検討
→検討結果をもとにリーフレット案
作成
作成案に対する各組織からの意見
調整を行いながら作成

2023年3月末 完成



- 災害から助かった「いのちを守る」（自分や家族・大切な人）
 - 経験や知識・想いを「未来につなぐ」
- リフレットのコンセプト

新潟県柏崎・刈羽地域（柏刈地域）は、平成19年（2007年）7月の新潟県中越沖地震を始め、豪雨水害や豪雪など様々な災害を経験しています。

その1

食のそなえが必要な主な理由

その2

災害時には、ライフライン（電気・ガス・水道）が停止することもあり、復旧には時間を要し、新潟県中越沖地震の際は、ライフラインの全面復旧には以下の期間がかかりました。この間炊き出しやお弁当の提供が行われました。

ガスの復旧：42日間
水道の復旧：14日間
電気の復旧：2日間



災害の被災や感染症等により外出ができず、買い物ができないこともあります。救援物資や食料支援は、必ずしも私たちに合ったものが届くとは限りません。

特に食事に配慮が必要な場合は入手が困難です。



災害から助かった自分や家族の「いのちを守り、健康に過ごす」ためのポイントや「未来につなぐ」ための「柏刈地域の食のそなえ」について紹介します。 [詳細は中冊をチェック！](#)



新潟県柏崎地域振興局

令和5年3月

- 柏崎・刈羽地域で経験した中越沖地震や新型コロナウイルス感染症への対応等を踏まえた「食のそなえ」が必要な理由

普段もいざというときも 健康に過ごす 柏刈地域の4つの食のそなえ

「最低3日分、できれば1週間分、食事に配慮が必要な場合は2週間分の食品の買い置きがあると安心です」

水やお茶、飲み
なれたもの等で
水分を確保

1 食のそなえ

缶詰やレトルト食品などライフラインが停止しても
すぐに食べられる食品も複数用意します

水・飲料

一人1日あたり3Lの水やお茶等の
水分を用意します。

家族の人数 × 日数
3L × 人 × 日



主食・主菜・副菜の 3つの仲間でそろえます

主食 米、もち、レトルトごはん・おかゆ、乾麺、
パスタ、カップ麺、シリアル、クラッカー等



主菜 肉・魚・豆等の缶詰、レトルト食品、
乾物（高野豆腐など）



副菜 季節の地場野菜、保存野菜（人参、玉ねぎなど）、
乾物（切干大根、海藻など）、缶詰、フリーズドライ



その他 牛乳・乳製品（スキムミルク、粉チーズ等）、
果物（缶詰含む）、
菓子（食べ慣れているもの）、
飲料、調味料

原材料や栄養成分などの食品表示を日頃から
確認しておきましょう

日本災害食
常温で保管、輸送、販売でき、賞味期間が
6か月以上の加工食品を対象に製造や保存
試験結果などを企業から提供される情報
を実際に審査委員が確認し、
消費者が安心して購入できる
ことを認証しています。

食事に配慮が必要な方

いつもの食品を少し多めに用意します

乳幼児

粉ミルク、哺乳びん、
多めの飲料水、
レトルトや
瓶詰め・フリーズドライの離乳食



高齢者

介護食、とろみ剤、
栄養支援スープ、
高カロリー食品



慢性疾患

腎臓病の方
（たんぱく質調整食品など）



糖尿病の方
（エネルギー調整食品など）



高血圧の方
（減塩食品など）



食物アレルギー

食物アレルギーの
ある方は、事前に
原材料等を確認
しておきましょう。



おもしろい災害食認証を 知っていますか？

被災地で生活する人々の
健康をおもしろい、食品の
栄養、食形態に配慮された
災害食。

- ① 低たんぱく質
- ② 特定原材料等
○ 品目中
× 品目不使用
- ③ 形状・形状調整
- ④ 水分・電解質
補給サポート



普段使いの食品の買
い置き
（地場野菜や保存のき
く食品、レトルトや
パック製品の活用）

備えにくい食品（大豆・
乳製品等）や地元で製造
している食品も積極的に
利用

食品表示の
活用・日頃から
確認する習慣を

特に日頃から使っ
ているものを多め
に買い置く習慣を
（災害時は入手が
困難になるため）

食品リストをQR
コードで紹介
（関連する情報への
アクセスを簡単に）

(大雪や水害の教訓を踏まえ)

- ・熱源を複数もつ
- *特に冬場の熱源や暖房への活用を
- ・カセットコンロとボンベの確保
- (耐用年数や保証期間の確認)

2 物のそなえ

熱源

ライフライン停止に備えて確保します

- カセットコンロ
- カセットボンベ (1人1週間あたり6~7本)
- 鍋、やかん
- 薪、炭、ライター (暖炉や薪ストーブ、キャンプで使う)
- 石油ストーブ (暖房・調理に役立つ)

*特に冬の災害に備え、熱源を複数用意しましょう。

あると便利な備品類

- 食品用ポリ袋 (高密度ポリエチレン、半透明で120~130℃耐熱のもの)
- ラップ、アルミホイル
- クッキングシート
- キッチンペーパー
- キッチンバサミ、ピーラー
- 缶切り・栓抜き
- (まな板代わりに)牛乳やジュースのバック
- はし、スプーン
- 使い捨て食器
- 油性マジック
- ポリタンク (生活用水を入れる)

感染症・食中毒予防のために

- 消毒用アルコール
- 使い捨てマスク
- 体温計

水道が停止した場合に備えて

- ウエットティッシュ
- 使い捨て手袋
- 食中毒予防のため、開封済み食品はなるべく早く食べましょう。

口腔ケアのために

- 歯ブラシ (使い慣れたタイプのもの)
- 液体ハミガキ (水がなくても使いやすいもの)
- キシリトール入りシュガーレスガム
- 入れ歯ケースや洗浄剤 (入れ歯使用の方はぜひ)
- その他、歯間ブラシやデンタルフロスなど

ポリ袋調理に適したポリ袋の仕様確認
普段使いのものを確保
*紙食器づくりに向く厚手の紙もあると便利

健康管理に必要な物品の確保
(感染症対応や衛生管理、口腔ケア)

*常備薬やトイレの確保も

3 そなえの工夫

ローリングストック



普段使いの食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。食べ慣れた食品を非常時でも口にできると、それだけでも心の安定につながります。

ポリ袋調理とは？

1つの鍋で複数の料理が一度にでき、栄養バランスのとれた食事ができる調理法です。



実食訓練

買い置きた食品や非常用食品は普段から食べ慣れておくよう心がけ、賞味期限までに実際に食べて量や味を確認しておきましょう。



家庭用備蓄を無理なく行う方法

→「少し多めに買い置き」し「使ったら使った分だけ買い足す」を生活スタイルに

「買い置きの食品」を使ってポリ袋調理

詳しくは「ポリ袋調理法の手引き」(日本災害食学会編集)参照

<http://www.mmjp.or.jp/TELEPAC/d-food/poly-back-tebiki2021.08.pdf>

SDGsの観点から普段使いにも役立つ

普段から作って食べる

- ・毎日の食卓で
- ・家庭のイベントで
- ・地域のイベント・集会で

4 地域や文化のそなえ

柏刈地域の食の歳時記

柏崎・刈羽地域の郷土料理を紹介しています。昔ながらの郷土料理は備蓄や作り置きにも便利です。



ポリ袋調理で炊いたご飯をアレンジ「食の歳時記メニュー」けんさん焼き



- ①みそ(大さじ3)と砂糖(大さじ1/2)を混ぜ甘味噌を作る(醤油も可)
- ②手のひらに入るくらいのごはんを平たく丸型に握り、甘みそをおにぎりに塗る。
- ③フライパンにクッキングシートを敷いて両面をこんがりと焼く。

柏崎弁当プロジェクト



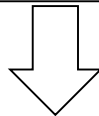
平成19年(2007年)の中越沖地震の際には、柏崎鮮魚商協同組合を中心に40を超える地元事業者が協力して、被災者向けの弁当が提供されました。各々が出来ることで支えあうことも大切です。

地域のコミュニティのつながり

日頃から顔の見える「向こう三軒両隣」の関係性が、いざというときの「共助」を生みます。お住まいの町内会やコミュニティの活動(炊き出し訓練など)にも目を向け、参加を通じて繋がりを深めることも、防災への大切な一歩です。

「柏刈地域の食の歳時記」の紹介ページへアクセス
(四季の郷土料理32種類についていわれや栄養価について記載)

⇒保存食として日頃から活用することをお勧め



食の歳時記メニューをポリ袋調理で実践

副菜



しいたけの戻し汁…150~200ml
しょうゆ……………大さじ1

煮しめ(のっぺ)

材料(2人分)

- 里いも……………小4個
- 人参……………1/2本
- 板こんにゃく……………1/3枚
- 干しいたけ……………3枚
- 油揚げ……………1/2枚
- ちくわ……………1本
- ごぼう……………1/6本
- みりん……………大さじ1
- 酒……………小さじ1

作り方

- ①里いも、人参、ちくわ、ごぼうは一口大の乱切りにする。
- ②干しいたけは水でもどし、油揚げ、板こんにゃくと共に、一口大に切る。
- ③①、②と調味料全てをポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて上の方でしぼる。
- ④③を沸騰したお湯の中に入れて20分煮る。



煮菜

材料(作りやすい量)

- 野沢菜漬け……………100g
- 人参……………50g
- 油揚げ……………1/2枚
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- みそ……………小さじ1/3

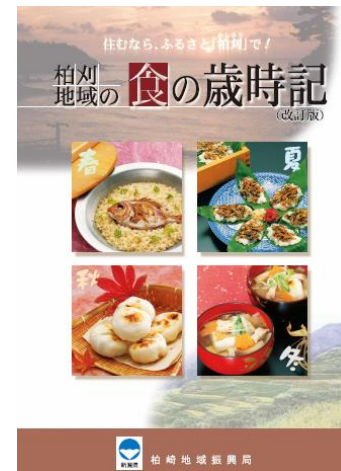
*野沢菜漬けの塩分により調整する。

作り方

- ①野沢菜漬けは塩出しをする。市販のものを使う場合はつけ汁を切ってそのまま使い、3cmくらいの長さに切る。
- ②人参も3cmくらいの長さのせん切り、油揚げは1/2に切りせん切りする。
- ③①、②と調味料全てをポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて上の方でしぼる。
- ④③を沸騰したお湯の中に入れて20分煮る。



中越沖地震の被災経験や地域のつながりを表わした柏崎・刈羽地域の特徴



ポリ袋調理による災害食レシピ

簡単で温かい食事がとれ、少ない調味料で作れるポリ袋調理は、災害時のみならず普段から役立ちます。備蓄している食品や物資・道具を活用して日頃から作り慣れておきましょう。

主食



ご飯

材料(1人分)

米……………1/2 カップ
水……………1/2 カップ強

作り方

- ① 米をポリ袋に入れ、分量の水を加える。袋の空気を抜いて口を縛り、約20分置く。
- ② ①を沸騰したお湯の中に入れて20分煮る。



主菜

日頃も災害時も活用したいレシピ（備蓄しにくい大豆や乳製品を使ったメニュー）



大豆のトマトカレー

材料(1人分)

ミックスビーンズ缶…1缶(50g)
トマト缶……………100g
ツナ缶……………小1缶
コーン缶……………30g
水……………30ml
カレールウ……………1かけ

作り方

- ① 材料全てをポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて上の方でしぼる。
- ② ①を沸騰したお湯の中に入れて20分煮る。



サバ缶のミルク煮

材料(2人分)

サバ缶……………1缶
ほうれんそう…1/2束
きのこ……………50g
スキムミルク…カレースプーン1杯
水……………90ml
こしょう……………少々

作り方

- ① ほうれんそう、きのこはキッチンバサミで食べやすい大きさにカットする。
- ② 材料全てをポリ袋に入れ、袋の空気を抜いて上の方でしぼる。
- ③ ②を沸騰したお湯の中に入れて20分煮る。

基本の主食（ご飯）の炊き方について掲載

公衆栄養学臨地実習において学生が考案したレシピ掲載

⇒常温保存の食品を使って日頃から作り慣れておく工夫を

お問い合わせ先

新潟県柏崎地域振興局健康福祉部
☎ (0257) 22-4112

日頃から知っておきたい・活用したい

自治体の防災
ガイドブック



新潟県防災局
ホームページ



柏崎市防災
ガイドブック



刈羽村防災
ガイドブック

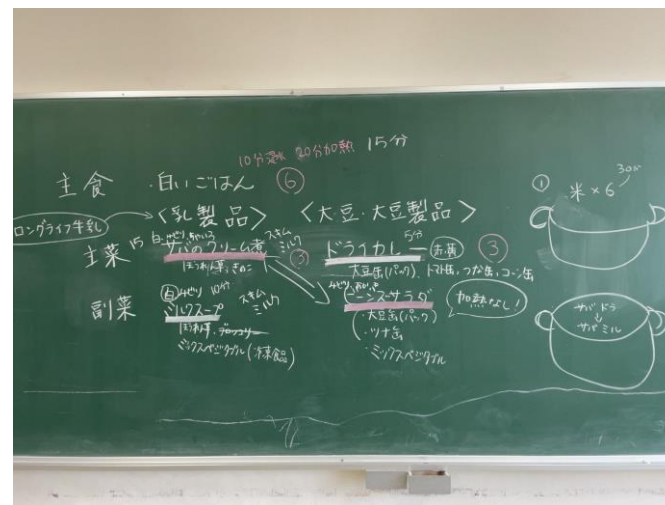


自治体の防災関連情報へのアクセス掲載（日頃から活用する習慣を伝える）

公衆栄養学臨地実習

一備えにくい食材を使った災害食メニューの開発ー (R4)

R3の実習（高校生向け食育ガイドの開発）に引き続き
管理栄養士養成施設の学生による検討



備えにくい食品の効果的な備え方

乳製品、大豆・大豆製品



備蓄しにくい食品

**効果的な備え方を検討
食品を活用したレシピを考案**

食の備えの推進につなげる

高校生向け食育授業の実施（R3～）



食生活改善推進委員柏崎支部研修会（R3～）



スマートフォンを活用して研修、地域での普及につなげる

柏刈地域の食を通じた防災・減災対策の取組

令和5年6月新潟県柏崎地域振興局

中越沖地震から15年：活動を振り返り、次の世代に引き継ぐ「災害食」の展開

自助

(防災教育・普及啓発)

共助

(連携体制の構築)

公助

(配備・提供)

これまでの取組

食育事業における災害時の食の備えに関する体験

地域における食の備えの普及・啓発
(啓発媒体の作成・活用)

災害応援協定の締結
流通備蓄の実施
企業におけるBCP策定

地域防災計画における栄養指導対策の記載
要配慮者用食品の備蓄

「柏崎地域災害時食のセーフティネット検討会」による連携体制による実施

今後必要な取組

・個人や家庭のローリングストックや備蓄の普及啓発
・新たな要素を加えた食の備えリーフレットの作成と活用
・学校等の防災教育における食の備えの推進

・災害応援協定の締結と具体化
・支援窓口の整備・自治体及び企業等との連携体制
・要配慮者用食品の備蓄とローリングストックの推進
・給食施設等でのマニュアルの整備
・災害時の物流確保

生活の強靱化に向けた平常時から災害時に向けた食の備えの推進