柏刈地域食育応援団シンボルマーク
「かしかりちゃん」

炊き出しや避難所の食事に関わる事業者、団体、自主防災組織の皆様へ

災害時の食に備える

～東日本大震災時の食支援の振り返りから、
よりよい災害時食のための5つのポイントと避難所弁当レシピ等を掲載～

平時からの
食のネットワークを
目指して

新潟県柏崎地域振興局

私達が考える「災害時の食に求められるもの」とは・・・

『被災者の心と体の健康を維持する基本』

・栄養バランス

・衛生面の安全安心

・元気がでるもの（家庭的、温かい、おいしい）

・人と人とのつながり（コミュニケーション）

・地産地消、地域振興

「災害時食の検討会（平成 23・24 年度）」の結果より

※詳細は本文のＰ７～９をご覧ください。

はじめに

災害時の食事は、発災直後は被災者の命をつなぎ、長期にわたる避難生活においては、心の安定や疾病の発症予防にも影響する等、被災者の心と身体の健康を維持する最も基本となるものです。また、食事を通じた人と人とのつながりは、家庭や地域の復旧や復興へと気持ちや行動を向かわせる、被災者に元気を与えてくれる役割も果たしています。

当地域では、中越沖地震の経験を踏まえて、平成 19 年度には「柏崎地域災害時食生活支援システム検討会」を開催して、報告書にまとめて発信するとともに、平成 21 年度には「家庭内備蓄リーフレット」や「災害時炊き出し献立集」を作成し、その普及啓発に努めてきました。また、市町村地域防災計画では、新たに要援護者用（乳幼児、高齢者、食事療養者等）の食支援が盛り込まれ、それらに対応した食料備蓄を行う等、行政として災害時の食支援体制が整備されつつあります。

平成 23 年 3 月の東日本大震災では、柏崎市と刈羽村は県外の被災者を多数受け入れ（ピーク時は約 2,500 人）、行政の依頼による弁当提供やボランティアによる炊き出し等は、過去の被災経験を踏まえ、相互に連携しながら実施されており、多くの被災者に喜ばれていました。その中で、食事提供を実質的に担っていたのは、食関連の民間事業者や団体等であり、当地域では、柏刈地域食育応援団（食育活動に熱心に取り組む民間事業者）や関係団体等が積極的に関わり、大きな役割を果たしていました。

災害時の食は、行政機関による公助のみならず、地域関係者による共助によって支えられています。そして、地域の共助力を高めることが今後ますます求められています。

このたび、中越沖地震発災より５年が経過したことを一つの節目に、柏刈地域食育応援団と関係団体との協働で、東日本大震災時の食支援の経験を振り返り、その課題を踏まえて「よりよい災害時の食」を提供できる地域の食支援ネットワーク（特に共助の視点）を目指して、この冊子を作成しました。

この冊子では、災害時の食を提供するための５つのポイントをまとめたほか、各事業者や団体が得意とする分野の避難所弁当や炊き出しのモデル献立を提案しています。また、今まで対応が難しかった幼児や高齢者、 食事制限のある人向けの献立、さらには簡単なパッククッキングや備蓄品を利用した１品料理も紹介しています。

今後、この冊子が地域の事業者や団体、自主防災組織等での研修会や訓練等に活用され、災害時においてもきめ細やかな食支援ができる地域づくりの一助となれば幸いです。

最後になりますが、御協力いただきました関係者の皆様方に深く感謝申し上げます。

新潟県柏崎地域振興局

平成２５年３月

目　次

はじめに …… 1
目　次 …… 2
第１章　災害時の食の現状と課題 …… 3
（１）災害時の食とは …… 3
（２）過去の震災対応での課題 …… 5
（３）当地域における中越沖地震後の食の備え …… 6
第２章　災害時の食に求められること …… 7
（１）東日本大震災時の食支援の振り返り …… 7
（２）よりよい災害時食のための提案（５つのポイント） …… 9
・ポイント１：災害時にスムーズに食支援を行うための平時の備え … 10
・ポイント２：栄養バランスのとれた献立づくり …… 12
・ポイント３：元気がでる食事への配慮 …… 15
・ポイント４：衛生面の安全安心 …… 16
・ポイント５：関係機関との連携体制づくりと防災教育 …… 17
第３章　災害時に備えるレシピ …… 19
（１）避難所弁当【共助】 …… 20
・一般向け（大量調理型）　柏崎鮮魚商協同組合 …… 20
・地場産品活用（食数限定型）北条ふるさと市場　暖暖 …… 22
・高齢者向け（食数限定型）　食生活改善推進委員協議会柏崎支部 … 24
・幼児向け　協同組合 柏崎給食センター …… 26
・エネルギー調整食　〃 …… 27
・腎臓病患者向け　栄養士会柏崎支部 …… 28
（２）炊き出し【共助】 …… 30
・柏崎刈羽農村地域生活アドバイザー連絡会 …… 30
・柏崎農業協同組合 …… 31
（３）簡単！パッククッキング【自助・互助】 …… 32
（４）備蓄食品を利用した１品料理【自助】 …… 34
（５）災害時食の調理器具、燃料等【共助】 …… 35
ア　コミュニティセンターの取組（柏崎市中央地区コミュニティセンター） … 35
イ　事業者の取組（新潟県菓子工業組合柏崎支部･有限会社　光月堂） … 36
ウ　企業の取組（株式会社ブルボン） …… 37
第４章　東日本大震災時の食支援の記録（行政、事業者、団体） …… 38
第５章　資料編（栄養・衛生関係のちらし類等） …… 47