

# 生活を守る為に 制限食

地元団体の現在抱える問題と未来

特定非営利活動法人

さんさんの会

# 被災地初期における食事問題

## 食材

### 食材がない！ 救援物資では必要栄養素が・・・

- 外部との連絡が取れず食べるものがない状況。また、届いた救援物資では満足のいく栄養素が確保できないため、栄養失調の発生懸念があった。

## エネルギー

### ガス・電気・水道が停止！

- ガス・水道・電気などの停止により、調理ができない状況に陥る。水で溶けるものや、生で食べられるものの摂取が主体となっているため、乳児や高齢者が食事をできない場面にも遭遇。

## 時間

### とにかく足りない時間！

- 避難所に避難している人数分の食事を作り配膳するための時間が圧倒的に足りない状況であった。また、ガス・水道・電気も完全復旧するまでには時間帯での利用に限られていたため、その時間内で調理をすることが問題点となっていた。

# さんさんの会とは

- \* 震災直後から、津波によりお店が流された割烹、中華、居酒屋店主が中心となり、大船渡市全域へ、配食タイプの炊き出しをスタートしたのが弊会の始まり。
- \* 震災時最大2400食の炊き出しを経験したが、その中には**食事制限により食べられない方**が存在し、その方でも食べられる食事の提供に悩んだため、現在、**高齢者や腎炎や糖尿病等の持病がある方でも食べられる条件と、震災時にも提供可能な状態にする技術**を持ち、その他にも食を中心とする団体として料理教室や栄養相談会、食事指導をしながら活動を続けている。

# 1. 震災時に提供可能状態と

## 制限食の組み合わせ

通常の真空パックやクックチルでは保存期間が短いため、下ごしらえした食材と調味液を袋の中で真空にし、湯煎にかけながら調理する真空低温調理を採用。

- \* 真空低温調理法により、少ない調味料でしっかりとした味を残したまま、制限値を確保した食事の提供が可能。
- \* これにより、糖尿、腎炎、人工透析などの食事制限を抱える人に対しての提供が可能となった。
- \* 嚥下、そしゃく力の低下されている方、歯を何らかの原因でなくした方でも食べられるように、大きさ、柔らかさも考慮。
- \* 下記に記している表は、真空低温調理で作った1日当たりの摂取量(米飯150g×3食を含む)となっている。

| エネルギー         | タンパク質          | 脂質             | 炭水化物         | カリウム         | リン      | 食塩相当量 |
|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|---------|-------|
| 1450~1650kcal | 35.0~<br>46.0g | 25.0~<br>45.0g | 220~<br>280g | 1500mg<br>以下 | 900mg以下 | 6g以下  |

- \* また、真空パックの状態を加熱する事により、パック内を加熱殺菌するため、保存性が高く保存期間3週間保つ事が出来る。すなわち、震災時に活用できる。



# 栄養栄養相談会

## 高齢者向け食事相談会



## 医療従事者、介護従事者向けスキルアップ講座



# なぜ食にこだわるのか

食事は「頭が痛いから頭痛薬を飲んだら治った」と言う薬のように、「この食事食べたら糖尿病治った」と言う事はまずあり得ない。食中毒やアレルギーでもない限り、何を食べたところで良くも悪くも体が劇的に変化することがないため、疎かになりがちである。

しかし、健常者であっても毎日レトルト食品とカップ麺と炭酸飲料水で過ごす日々を、何カ月も続けていれば何らかの生活習慣病を発症しやすいのは周知の事実である。まして、生活習慣病の予備軍の人や、すでに発症している人たちの悪化速度は、確実に早まることは明らかである。

生活の中で身体状況が悪化していけば、その人に対して介護する人も必要となり負担も増加する。災害からの復興にはお金も時間もかかるが、何より人手が必要である。

災害当初のパニック状態から少し落ち着きを取り戻した時期から、糖尿病、慢性糸球体腎炎、心臓疾患、高血圧症など食事制限が必要な人、特に、塩分制限が必要な人に適切な食事指導を提供することができれば、少なくとも身体症状の悪化速度を緩やかにすることも不可能では無い。その状態を1日でも長く保つことが、復旧に向けて努力している一員として高齢者が出来るもっとも有効な手段ではないかと考えているからである。

# 今聞こえる事

## 食事の面からサポートする団体として

個人から 食事指導会や料理教室を行うと、必ず「仮設では死にたくないから、どのような食事を取ったら良いの?」「病院から糖尿の気があるから食べ物気をつけなさいと言われるけど何食べたら良いの?」など、食事や自分、または家族の体調を心配する声が多く聞こえる。

1つ言える事は、やはり心の問題が多くを含んでいると思われるが、この場合、これは精神疾患とは訳が違う状態であり、必要な情報を相手にもたらず事の方々の安心を伝える手段だと考える。

また、病院で食事指導された方、認知症の家族をお持ちの方、介護疲れの方等の相談も少なからず聞こえてくる。

現段階では専門活動を行う私たちにはこの様な相談が聞こえてきます。  
安心するのは、私たちが教える事により改善が見込まれる内容が大半

# 自立への課題

## 食事の面からサポートする団体として

仮設住宅、見なし仮設、または復興住宅、在宅も含め現段階では個人の自立が大きな問題となっている。

例：60代前半男性独居世帯 船舶調理師の資格あり

震災前に水産加工会社に勤務、定年を迎えたが、再雇用。その後震災、再雇用を取り消され自宅へ引きこもりがちに、娘は居るが嫁に出でしまっている。食事を作るのも、買いに行くのも面倒で配食弁当を探している。という様な案件を社会福祉協議会から相談。

例：40代後半男性独居世帯 大型自動車免許あり

震災前牡蠣養殖会社勤務 震災と同時に失業、雇用保険をかけていなかった為、生活困窮、当時寝たきりの母の年金をたよりに生活 母死亡で年金ストップ、仕事にもなかなか就けず、生活保護。しかし本人の依存癖の為孤立状態。仕事を紹介し就職したが1週間で退職。生活保護だが、タバコ、パチンコを辞められず、お金を貸してくれないか？と連絡がくる。

この様な内容は一部だけではなく、同じ様な案件を社会福祉協議会からも相談される事が有ります。

正直に高齢や疾患による自立困難な場合も有るが、それ以外のやる気を無くした方々へどうアプローチしていくのか。生きがいの想像が必要。仕事を作る？趣味？恋？

それとも、どこをもって自立と判断するのか？

# 組織の課題

## 食事の面からサポートする団体として

管理栄養士3人を抱え、専門的な活動をしているが、他のスタッフは児童福祉士やホームヘルパー2級等、食事に関する知識が無い、しかしながら、訪問の大半が、その知識を有していないスタッフが回る為、そのような専門知識の取得を今後行わなければならない。

また、食品を扱う団体として、衛生管理の観点として、なかなか外部の方をボランティアとして迎える体制が作れなく、もっと皆さんに知ってほしいのですが、難しい。

また、行政、病院、社会福祉法人、他NPO法人等との本当の意味の連携を進めて幅広く活動をしていかなければならないと痛いほど感じている。

# 制限食が必要

## 食事困難それは・・・被災地だけの話？

- ▶ 高血圧患者 全国 日本人口の1/3 4000万人  
そのうち高血圧の治療を受けているのは800万人
  - ▶ 糖尿1070万人
  - ▶ 慢性腎臓病 1300万人
  - ▶ 人工透析患者 30万人
- 大船渡の腎臓疾患をお持ちの方は119人

2009年統計

- **これだけの人が食事に困る可能性があります！**

# 最後に・・・

過去の経験から8年すれば人の記憶から消えてしまうと言われていています。実際そうでしょう。二年半弱が経過した中でも、被災した時の事は覚えています。その後、どのような行動をとったのか、覚えている人は少ないと思います。

元来人間は忘れる生き物だ！とするのであれば、今のうちに蓄積した経験を語り、記録しなければ、そのまま、また同じ事の繰り返しになると思います。

さて、自分に何が出来るでしょうか？私は、前半に話した真空低温調理の食品がもし今度どこかで災害が起きた場合、有効な手段になると信じています。

本日は長いプレゼンにおつきあい頂きましてありがとうございます。  
菊池真吾