

【非常災害時の栄養・食生活支援に向けて】

公衆衛生協議会

佐藤三佳

公衆衛生協議会では、非常災害時の栄養・食生活支援をテーマとして、2024年度の研修会を開催しました。内容は、パッククッキングの説明と実習、市販の非常災害食の試食と意見交換、県内外で発生する災害への支援を行う JDA-DAT 等の情報共有です。

パッククッキングは食材を入れたポリ袋を鍋にて湯せんで加熱するだけで料理ができる調理法で、ガス・水道・電気などのライフラインが使用不可能でも、簡単に食事を作って食べることができます。本研修では、提示された献立を作るのではなく、災害時の活用を想定して、常温可能で入手しやすい・備蓄可能な食材をもとに 90 分間内に各班で対象者・献立をその場で検討、主食・主菜・副食等を作ることとしました。乳幼児、学童、高齢者など、避難所等での食事に配慮を要する対象が想定され、全部で 11 の献立が時間内に完成しました。パッククッキング初体験者が多くを占めていましたが、基本の献立を参考としたのみで、班内で協力して限られた時間内に様々な料理を完成させたことは、多くの学びとなり、自治体等での研修にも活用したいという声も聞かれ、有意義な研修となりました。



【2024 年度地域活動協議会研修会報告】

フリーランス・栄養関連企業等協議会

関場治美

東北地方は全国でも塩分摂取が多いので、地域の健康長寿を考えると、減塩はとても大切なこと。塩を控えても美味しく作るコツはある？学校給食にその答えがありました。小学校栄養教諭上原子昌代さんに「出汁を利用した減塩メニュー」と題して、鰹や昆布、野菜の出汁を効かせることで化学調味料を使わずとも薄味で美味しく食べられること、よく噛むことで素材の味を楽しめるようになり、それが減塩につながることを学びました。

野菜の旨味については、たくさん使うことで出汁の役割をする、1つずつ加えては炒めていくと野菜の旨味も出やすくなる、さばと鰹の混合出汁と組み合わせると汁の旨味が増して薄味でも美味しい。調理法では炒り煮を作るときは水分を飛ばして仕上げると少ない調味料でも塩分が濃縮されて美味しく感じる、仕上げに削り節をかけて風味を出す、赤みそより塩分の少ない白味噌で魚の味噌漬焼きを作る、調味料は減塩タイプを使うなど。

子どもを通して大人も減塩を学べる学校給食は、地域の健康につながっていますね。

