

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

記入日 2009年1月20日

1. 概要

| | | | |
|---------|---------------------------------|---------------|----|
| 実践団体名 | 東北福祉大学ピンチヒッター | | |
| 連絡先 | (022)301-1314 | | |
| プランタイトル | 一般的な食材に災害時救援物資を取り入れたアレンジレシピ本の作成 | | |
| プランの対象者 | 乳幼児～高齢者まで | 対象とする 災害種別 | 地震 |

【プランの目的・ここがポイント！】

配布される非常食をそのまま食べるだけでなくアレンジし、一般的な食材との組み合わせや、災害時限られた道具や食材を使った料理を紹介することで、食事という身近な部分から防災について考えるきっかけにしてもらおう。乳幼児・高齢者向けのレシピを取り入れ、また食物アレルギーを持った人の方のためにアレルゲンを表示するところがポイント。

【プランの概要】

災害時における乳幼児や高齢者、食物アレルギーを持った方の食の部分に注目し、災害発生時の様々な条件のもとで作れるレシピを考案し、冊子やデータとしてまとめ、地域住民などに広めていく。冊子にするにあたって以下の内容を盛り込む。

- ・ 離乳食や高齢者のことを考えたレシピを取り入れ、カロリーを表示
- ・ 災害時に配布される物資や一般的な食材を組み合わせたレシピも載せることで、避難所生活などで飽きた食事に対応できるようにする。
- ・ ガスや水道が使えないときなどハザード別に掲載する。

【期待される効果・ここがおすすめ！】

- ・ 災害について考える一つの切り口となり、減災・防災意識の向上につながる。
- ・ みんなで楽しく作りながら、防災について学べる。
- ・ 被災した子どもたちとボランティアの方が一緒に料理をすることにより、心のケアの一つとしての効果が期待される。

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

2. プランの年間活動記録

| | プランの 立案と調整 | 準備活動 | 実践活動 |
|--------------|--|---|---|
| 2008年 6月 | <ul style="list-style-type: none"> ・試作会 ・6/15のカルタ・すごろく大会にて試食会を行う | <ul style="list-style-type: none"> ・減災カルタ・すごろく大会に向けて試作会を行う | <ul style="list-style-type: none"> ・試作会 ・減災カルタ・すごろく大会に参加させていただいた。 |
| 2008年 7月 | <ul style="list-style-type: none"> ・離乳食試食 ・Datefm 主催サバメシコンテストに参加 | <ul style="list-style-type: none"> ・サバメシコンテスト用のレシピ考案 | <ul style="list-style-type: none"> 離乳食試食 |
| 2008年 8月 | <ul style="list-style-type: none"> ・試作会 ・担当委員の先生に9月に来て頂き、相談する | <ul style="list-style-type: none"> ・サバメシコンテスト用のレシピ考案・応募 | <ul style="list-style-type: none"> ・試作会 |
| 2008年 9月 | <ul style="list-style-type: none"> 中間報告書作成 | <ul style="list-style-type: none"> ・担当委員の先生に相談 ・10月25日レシピ考案 ・サバメシコンテスト最終選考 | |
| 2008年 10月 | <ul style="list-style-type: none"> ・10/25 西多賀ふれあいまつりに参加 | <ul style="list-style-type: none"> 当日の動き等について担当者の方と打ち合わせ | <ul style="list-style-type: none"> 西多賀ふれあいまつりに参加させて頂き、試食とアンケートを行った。 |
| 2008年 11月 | <ul style="list-style-type: none"> 中間報告会 15日宮城教育大学附属小学校にて試食会 | <ul style="list-style-type: none"> ・15日のレシピや当日の動き等の打ち合わせ ・レシピ本のレイアウト考案 | <ul style="list-style-type: none"> 宮城教育大学附属小学校 5年生のPTA主催行事への参加させて頂いた。 |
| 2008年 12月 | <ul style="list-style-type: none"> ・試作会 ・カロリー計算 | <ul style="list-style-type: none"> ・レシピ本レイアウト考案 ・レシピ打ち込み ・カロリー計算ができるサイトを探す | <ul style="list-style-type: none"> 試作会 |
| 2009年 1月 | <ul style="list-style-type: none"> ・栄養士の方にカロリーのこと等を相談 ・印刷 | <ul style="list-style-type: none"> ・レシピ本レイアウト考案 ・栄養士の方と時間調整 ・仙台市消防局の方との調整 | |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

3. 実践したプランの内容と成果

【実践プログラム①】

| | |
|-----------------------------|--|
| タイトル | 減災カルタ・すごろく大会のレシピ決りを兼ねた試作会 |
| 実施月日（曜日） | 6月7日（土） |
| 実施場所 | 北山市民センター |
| 担当者または講師 | 担当者・講師等の区分：担当者 氏 名：横山 満里奈 所属・役職等：ピンチヒッター |
| 所要時間または「コマ数×単位時間」 | 3時間（14時～17時） |
| プログラムのカテゴリ、形式 | 出前授業（試作会） |
| 活動目的 | 防災に役立つ資料・材料づくり |
| 達成目標 | 減災カルタ・すごろく大会で試食していただくレシピの決定 |
| 実践方法・進め方（箇条書き、またはフロー） | <ul style="list-style-type: none"> ・各自で担当するメニューを決める ・二人ペアになり考えたレシピに沿って作る ・完成したものを試食し、味や材料、作り方の工程などについて反省、改善点を話し合う |
| 準備、使用したもの ・人材 ・道具、材料等 | 電子レンジ、鍋、包丁、まな板、かぼちゃ、大根、いわしの缶詰、梅干、レタス、トマト缶、ツナ缶、米、めんつゆ、ポン酢など |
| 参加人数 | 8人 |
| 経費の総額・内訳概要 | 1877円（材料費） |
| 成果と課題 | <p>【成果】 実際に作ってみたことで、味や問題点がわかった</p> <p>【課題】 災害時を想定した調理が必要</p> |
| 成果物 | |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

【実践プログラム②】

| | |
|-------------------------------|---|
| タイトル | 減災カルタ・すごろく大会にて試食会 |
| 実施月日（曜日） | 6月15日（日） |
| 実施場所 | 百年塾（東北福祉大学） |
| 担当者または講師 | 担当者・講師等の区分：担当者 氏 名：鶴橋 徹 様 所属・役職等：東北福祉大学 地域減災センター 助手 |
| 所要時間または「コマ数×単位時間」 | 6時間（8時～14時） |
| プログラムのカテゴリ、形式 | イベント・行事 |
| 活動目的 | 試食会 |
| 達成目標 | 作ったものを試食してもらい、アンケートに答えていただく |
| 実践方法・進め方（箇条書き、またはフロー） | <ul style="list-style-type: none"> ・ 数人で事前に集まり「かぼちゃの茶巾絞り」を調理 ・ 会場の百年塾まで調理したものを運ぶ ・ 試食場所の準備 ・ 参加していただいた方に試食していただき、感想・アンケートに答えていただく |
| 準備、使用したもの ・ 人材 ・ 道具、材料等 | 調理4人 電子レンジ、包丁、まな板、かぼちゃ、ミックスベジタブル、めんつゆ、片栗粉 など |
| 参加人数 | 減災カルタ・すごろく大会参加者 78人 |
| 経費の総額・内訳概要 | 学校側負担のため費用はかかりませんでした |
| 成果と課題 | <p>【成果】</p> <p>アンケートをとったことで、多くの人の意見を聞くことができた</p> <p>【課題】</p> <p>試食していただいた「かぼちゃの茶巾絞り」を食べやすく改良すること</p> <p>アンケートを基にレシピを考えること</p> |
| 成果物 | |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

【実践プログラム③】

| | |
|-----------------------------|--|
| タイトル | 離乳食の試食 |
| 実施月日（曜日） | 7月5日（土） |
| 実施場所 | 東北福祉大学 |
| 担当者または講師 | 担当者・講師等の区分：担当者 氏 名：星 優希 所属・役職等：ピンチヒッター |
| 所要時間または「コマ数×単位時間」 | 4時間（12時半～16時半） |
| プログラムのカテゴリ、形式 | 講習会・学習会・ワークショップ |
| 活動目的 | 防災に役立つ資料・材料づくり |
| 達成目標 | 離乳食について把握し、レシピ作りに参考にする |
| 実践方法・進め方（箇条書き、またはフロー） | <ul style="list-style-type: none"> ・事前に離乳食を段階別で数種類購入しておく ・ 離乳食の試食 ・ 離乳食の本を読んでみる ・ 離乳食を食べての感想、参考になった点のまとめ |
| 準備、使用したもの ・人材 ・道具、材料等 | 離乳食 |
| 参加人数 | 7人 |
| 経費の総額・内訳概要 | 1575円（離乳食） |
| 成果と課題 | <p>【成果】 成人の食事との味や食感の違いがわかった</p> <p>【課題】 非常食として離乳食をどう盛り込んでいけるか</p> |
| 成果物 | |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

【実践プログラム④】

| | |
|-----------------------------|--|
| タイトル | 試作会 |
| 実施月日（曜日） | 8月4日（月） |
| 実施場所 | 東北福祉大学 調理室 |
| 担当者または講師 | 担当者・講師等の区分：担当者 氏 名：荒井 祐生 所属・役職等：ピンチヒッター |
| 所要時間または「コマ数×単位時間」 | 4時間（12時～16時） |
| プログラムのカテゴリ、形式 | 試作会 |
| 活動目的 | 防災に役立つ資料・材料作り |
| 達成目標 | 実際にまとめたレシピを作成し、改善点を見つける |
| 実践方法・進め方（箇条書き、またはフロー） | <ul style="list-style-type: none"> ・各自メニューの担当を決めて調理 ・試食、評価 ・改善点のまとめ |
| 準備、使用したもの ・人材 ・道具、材料等 | オーブン、炊飯器、フライパン、鍋、包丁、おたま 米、ツナ缶、じゃがいも、にんじん、乾パン、牛乳、鯛の缶詰、梅干、ウーロン茶、食パン、ハム、チーズ、ミックスベジタブル 等 |
| 参加人数 | 10人 |
| 経費の総額・内訳概要 | 3861円（材料費、洗剤代） |
| 成果と課題 | <p>【成果】採用するメニュー、しないメニューを分け、さらに改善点の追求</p> <p>【課題】味の改善、アピールポイントの設定</p> |
| 成果物 | レシピ |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

【実践プログラム⑤】

| | |
|-----------------------------|--|
| タイトル | 西多賀ふれあいまつり |
| 実施月日（曜日） | 10月25日（土） |
| 実施場所 | 西多賀市民センター |
| 担当者または講師 | 担当者・講師等の区分：担当者 氏名：若松 由紀 様 所属・役職等：財団法人仙台ひと・まち交流財団 西多賀市民センター |
| 所要時間または「コマ数×単位時間」 | 6時間（8時～14時） |
| プログラムのカテゴリ、形式 | イベント・行事 |
| 活動目的 | 試食会 |
| 達成目標 | 多くの方に試食していただき、アンケートに答えて頂く |
| 実践方法・進め方（箇条書き、またはフロー） | <ul style="list-style-type: none"> ・西多賀市民センターにて「ミネストローネ風」「かぼちゃの茶巾絞り」を調理 ・お祭りに参加された方々に試食していただき、アンケートを実施 |
| 準備、使用したもの ・人材 ・道具、材料等 | 鍋、ラップ、おたま、おぼん、ボール、包丁、木べら かぼちゃの粉末、片栗粉、トマトジュース、コーンの缶詰、白菜、めんつゆ |
| 参加人数 | 約50人 |
| 経費の総額・内訳概要 | 市民センター側の負担のためかかりませんでした |
| 成果と課題 | <p>【成果】</p> <p>参加された方に非常食について情報提供ができた</p> <p>【課題】 調理時間の短縮</p> |
| 成果物 | アンケート、レシピ |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

【実践プログラム⑥】

| | |
|-------------------------------|--|
| タイトル | 宮城教育大学附属小学校にて試食会 |
| 実施月日（曜日） | 11月15日（土） |
| 実施場所 | 貝ヶ森市民センター 宮城教育大学附属小学校 |
| 担当者または講師 | 担当者・講師等の区分：担当者 氏 名：宮城教育大学附属小学校5年生PTA 様 所属・役職等： |
| 所要時間または「コマ数×単位時間」 | 5時間（9時～14時） |
| プログラムのカテゴリ、形式 | 講習会・学習会・ワークショップ |
| 活動目的 | 試食会 |
| 達成目標 | 小学生と保護者、先生方に試食していただきアンケートや感想を頂く |
| 実践方法・進め方（箇条書き、またはフロー） | <ul style="list-style-type: none"> ・ 貝ヶ森市民センターにて調理 ・ 宮城教育大学附属小学校体育館に運搬 ・ レシピや活動について簡単に説明 ・ 試食・アンケート記入 ・ アンケート回収 |
| 準備、使用したもの ・ 人材 ・ 道具、材料等 | 調理4人 なべ、紙コップ、おたま、スプーン、コンソメスープ、ひじき、白菜、コーン |
| 参加人数 | 297人 |
| 経費の総額・内訳概要 | 5,814円（材料費、ゴミ袋代、市民センター調理室使用料） |
| 成果と課題 | <p>【成果】子どもや子どもを持つ親等の率直な意見を聞くことができた 交流やふれあいがあった</p> <p>【課題】人材確保</p> |
| 成果物 | アンケート、レシピ |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

【実践プログラム⑦】

| | |
|-------------------------------|---|
| タイトル | 最終試作会 |
| 実施月日（曜日） | 12月23日（火） |
| 実施場所 | 北山市民センター |
| 担当者または講師 | 担当者・講師等の区分：担当者 氏 名：齋藤 由貴 所属・役職等：ピンチヒッター |
| 所要時間または「コマ数×単位時間」 | 9時間（9時～18時） |
| プログラムのカテゴリ、形式 | 試作会 |
| 活動目的 | 防災に役立つ資料・材料づくり |
| 達成目標 | すべてのレシピの分量を量ることや完成レシピ写真の撮影、レシピ入力 |
| 実践方法・進め方（箇条書き、またはフロー） | <ul style="list-style-type: none"> ・ カロリー計算をするために全ての材料の分量を書き留める ・ 調理過程の写真撮影 ・ 完成レシピの写真撮影 ・ 試食 ・ レシピデータ打ち込み |
| 準備、使用したもの ・ 人材 ・ 道具、材料等 | デジタルカメラ、計量カップ、コルクボード、なべ、卓上コンロ、紙皿、おわん、菜ばし、カセットボンベ、ラップ、おたま、ビニール袋、パソコン 等 |
| 参加人数 | 7人 |
| 経費の総額・内訳概要 | 12,222円（材料費、カセットボンベ等雑費、公民館使用料等） |
| 成果と課題 | <p>【成果】 レシピ本に掲載するレシピの写真を撮影できた カロリーの計算用の分量を計ることができた</p> <p>【課題】 参加できなかったメンバーと情報を共有し、レシピ本作りのま とめに入る</p> |
| 成果物 | 写真、レシピデータ |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

4. 苦労した点・工夫した点

| | |
|---|---|
| <p>プランの立案 と調整で 苦労した点 工夫した点</p> | <p>苦労した点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ レシピを考える際、何を強みとするのかを決めることが難しかった。 ・ メンバーが集まれる日程調整をすることが難しかった。 <p>工夫した点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ みんなで集まれる日数が少ないため、集まれる日は時間を長く取り活動に充てた。 |
| <p>準備活動で 苦労した点 工夫した点</p> | <p>苦労した点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 災害時における食に関する資料集め ・ 事前準備活動で集まる日程が合わない ・ 調理場の確保 ・ 電気が止まってしまった場合に、冷蔵庫の中の温度はどのくらい保てるのかなどを家電製品店や各メーカーに実際に聞いてみたが、回答を得ることができなかった。 <p>工夫した点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 仙台市消防局に、災害時の非常食料の備蓄などについての情報提供をお願いした。 ・ 高齢者施設に普段の食事や備蓄食料について伺った。 |
| <p>実践に 当たって 苦労した点 工夫した点</p> | <p>苦労した点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 災害時を想定してレシピを考えるのと実際に作ってみるのとでは、実用性や道具、時間の面で異なっていたので改良に苦労した ・ 普段使っている調理器具や手順を少し変えただけでも、普段とは勝手が異なって苦労した <p>工夫した点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アンケートでいただいた意見を参考に、できるだけ希望に沿ったレシピを制作するよう努力した ・ レシピ本のアレルギー表示には、イラスト記号を用いた。 |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

5. 他の団体、地域との連携

| 協力・連携先の分類 | 団体名、組織名 | 協力・連携の内容 |
|-----------------------------|---|--|
| 学校・教育関係・ 同窓会組織 | <ul style="list-style-type: none"> 宮城教育大学附属小学校 様 東北福祉大学 地域減災センター 様 栄養士 石倉正幸 様 | <ul style="list-style-type: none"> 親子で学ぶ災害講習の場をお借りして、試食会を行わせて頂いた。 減災カルタ・すごろく大会にて試食会を行わせて頂く 離乳食のコメント |
| 保護者・ PTAの組織 | <ul style="list-style-type: none"> 宮城教育大学附属小学校 5年生PTA 様 | <ul style="list-style-type: none"> 試食の場の提供や、アンケートのご協力。 |
| 地域組織 | <ul style="list-style-type: none"> 財団法人仙台ひと・まち交流財団 西多賀市民センター 若松由紀 様 | <ul style="list-style-type: none"> 西多賀ふれあいまつりにて試食会を行い、試食していただいた方にアンケートにご協力頂いた。 |
| 国・地方公共団体・ 公共施設 | <ul style="list-style-type: none"> 仙台市消防局 様 栗原市社会福祉協議会 様 文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会事務局 様 | <ul style="list-style-type: none"> 仙台市の災害想定や物資の状況等について教えて頂く。 アンケートのご協力 食品データベース利用のご協力 |
| 企業・ 産業関連の組合等 | <ul style="list-style-type: none"> 医療法人社団 東北福祉会 せんだんの丘 大森俊也 様 尾西食品株式会社 様 | <ul style="list-style-type: none"> 高齢者施設での食事や災害時に提供する食事について説明して頂いた。 アルファ米のアレルギーについてご回答頂いた |
| ボランティア団体・ NPO法人・NGO 等 | <ul style="list-style-type: none"> 特定非営利活動法人ひまわりの夢企画 荒井勲 様 | <ul style="list-style-type: none"> 阪神大震災の体験等について書いたご自身の本を提供頂いた。 |
| 職業、職能団体・ 学術組織、学会等 | <ul style="list-style-type: none"> 危機管理アドバイザー 危機管理教育研究所 国崎信江 様 | <ul style="list-style-type: none"> 被災地でのインタビューや病気の方の避難生活についての資料を提供して頂いた。 |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

6. 成果と課題（実践したプラン全般について）

| | |
|--------------------------------|---|
| <p>成果として 得たこと</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 災害時は普段の生活と多くの点で異なるのでストレスを感じやすくなるのでそれを少しでも解消する一つとして、「料理」も考えられると感じた。 ・ 災害時における食の問題は、乳幼児や高齢者のそれぞれの状態によっても違ってくるので、各家庭で必要に応じたものを備えておく必要があると感じた。 ・ 離乳食に関する知識 ・ 過去の事例や体験者の話から災害時の食事のあり方を知った |
| <p>全体の反省・ 感想・課題</p> | <p>感想</p> <p>災害時にできる料理を想像してみると、実際に作ってみるのは全く違っていた。多くの人から意見やアドバイスをいただき、とても参考になった。まだまだ改良できる点がたくさんあるので今後の活動につなげていきたい。</p> <p>反省</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スケジュールを立てたがその通りに進めることができなかった。 ・ レシピ本を作る際、やりたいこと、載せたいことがありすぎてまとめられなかった。始めからもう少し的を絞って進めていけばよかったと思う。 <p>課題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ レシピを作ることに一生懸命になってしまい、地域へ出向く機会が以前よりも減ってしまったので、今後地域に出向き活動することが必要と感じた。 |
| <p>今後の 継続予定</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・ 完成したレシピ本を使用し、地域へ出前講座を行い減災・防災を広めていく。 ・ ホームページでレシピ公開し、自由にダウンロードできるようにする。 ・ 新たな減災・防災ツールを作成し、減災・防災に興味を持っていただける切り口の一つとなれるようなものを作る。 ・ 災害時は地域の繋がりが大事になってくるので、料理を通して繋がりを再確認と共に更なる連携の強化をサポートしたい。 |

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

7. 自由記述欄 ①

活動の様子

～10月25日 西多賀ふれあいまつり 試食会～



以前お世話になった、西多賀市民センターの職員さんに声をかけていただき、市民まつりにて試作会を行わせていただきました。この日は、ミネストローネ風とかぼちゃの茶巾絞りを試食していただき、簡単なアンケートに答えていただきました。

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

7. 自由記述欄 ②

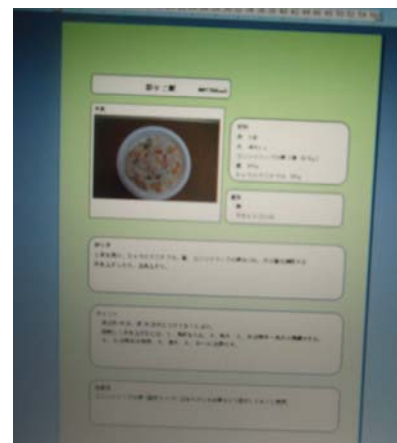
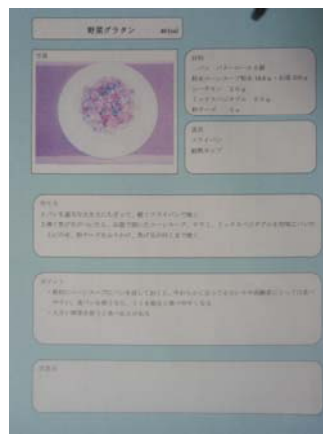
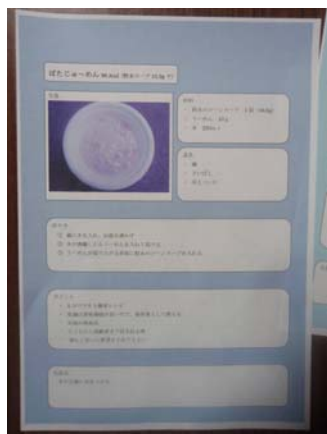
～11月15日 宮城教育大学附属小学校 試食会～



～12月23日試作会～



～レシピ本～



レシピ本は、ハザード別に色分けし、アレルギーは一目で分かるようにイラストで掲載。表紙は、木の根に水を上げているイラストになっており、それは木が成長するようにみんなの中の減災・防災に対する興味などが育ってほしいと思う気持ちをこめたデザインにしています。

2008年度防災教育チャレンジプラン 最終報告書

7. 自由記述欄 ③

プランを実践していく中で、過去の災害について調べていくうちに、新たな課題ができました。それは、乳幼児や高齢者、また病気を抱えている方が家族にいる場合、食の面に関しても各家庭で事前に準備しておいたほうがよいものが違ってくるということです。例えば、粉ミルクを与える場合にも、哺乳瓶の消毒やミルクを溶かすためにはお湯が必要になるためカセットコンロがあると役立ったり、糖尿病等でしたらそれ用のレトルト食品を備えておくなど、各家庭によって備えておくものは多様化していくと考えられます。

しかし、そのような家庭において、何を備えておいてよいか参考にできる資料というものはまだ少ないと感じます。

このことから、乳幼児や高齢者、各種病気に分類して、食の面だけではなくあると便利な道具等が記された簡単なリーフレット等が市民センターや母子センター、病院等で配布されたらよいのではないかと思います。