

原市地区地域学校保健委員会だより

令和8年9月11日
上尾市立原市中学校



令和8年9月2日（水）に、原市地区3校（原市小・原市南小・原市中）合同、原市地区地域学校保健委員会が開催されました。この会は平成28年度に発足し、原市地区の子供たちが健やかに成長できることを願い、健康課題の解決に向けて地域で考えていこうという会です。今年度は原市中学校の体育館にて開催され、原市中学校の全校生徒が参加しました。今回で10回目の開催となりました。

今年度テーマ

「いきいき元気な原市の子供たちを育てよう」～命を守る防災食～

講演「“いつも”の食事が“もしも”のあなたを守る！

～今日からできる新しい防災「フェーズフリー」～

講師 公益財団法人味の素ファンデーション 三浦 優佳 様、他6名

防災食支援における4つの助



防災食支援における「4つの助」：誰も取り残さない食のセーフティネット

災害社会学や地域包括ケアの視点に基づき、個人から行政までが連携する「食の支援体制」を構築しています。平時からの啓発活動やNPO・自治体とのネットワークづくりを通じ、有事の際に栄養を必要とする人々へ迅速に食事を届けることを目指しています。



防災食支援を支える「4つの助」

自助：個人・家庭での「もしも」への備え

普段の食材を多めに備蓄し、使いながら買い足す
「ローリングストック」の実践。

こども食堂



互助・共助：地域コミュニティによる連携支援

こども食堂、NPO、企業が協力し、孤立しがちな要配慮者へ食事を届ける仕組み。

公助：行政による環境整備とセーフティネット

物資要請の円滑化や、災害時の公的なセーフティネットの構築を担う。



味の素ファンデーションの取り組み

災害社会学



「食べる支援プロジェクト（たべぷろ）」の推進

災害社会学の視点を取り入れ、被災後すぐに関係機関と連携できる体制を啓発。

被災地での栄養改善と熱中症予防

東日本大震災での知見を活かし、被災者の健康を守る具体的な活動を継続。



知っていますか？災害時の「食の備え」と子どもの栄養

先日の講演会にて、災害時における「食の備え」と「栄養問題」についての大切なお話がありました。いつどこで起きるかわからない自然災害。命を守ったその後に、家族の健康を守るためのポイントをまとめましたので、ぜひご家庭でも話し合ってみてください。

災害時の「食」を考える：命を守るフェーズフリーの備え

避難所の実態と「栄養」の危機

「災害関連死」を防ぐ鍵は食事にあり

避難生活での栄養不足や偏りが、命に関わる二次被害を引き起こす要因となります。



不足するのは「野菜・くだもの・肉・魚」



支援物資はパンやおにぎり等の炭水化物に偏り、たんぱく質やビタミンが欠乏します。

1ヶ月の栄養不足が招く心身の不調

- だるさ
 - 口内炎
 - 感染症への抵抗力低下
- など、見た目では気づかぬうちに悪化します。

避難所で過剰になりがちなもの、深刻に不足するもの

過剰	不足
炭水化物(菓子パン・麺類) 塩分・脂質	野菜・果物・肉・魚・乳製品 水分(トイレを我慢するため)
継続した際のリスク 免疫力低下・口内炎・便秘 熱中症・脱水症状	

「備えない防災」フェーズフリーの提案

日常と非常時の垣根をなくす「フェーズフリー」

特別な備蓄ではなく、普段の暮らしの中に“もしも”を組み込む新しいスタイルです。



自分の「推し食品」を 多めにストック



缶詰やレトルトなど、普段から「食べたい」と思える好きな食品を備えます。

日常で食べて、 “食べ慣れて”おく



乾物や冷凍食品を普段使いし、常に新しいものを補充するサイクルを作ります。

講演会では、「食」に加えてトイレの問題（携帯トイレを常備）と夏の停電時の工夫（凍らせたペットボトルで体を冷やし、溶けたら飲んで水分補給）についても、寸劇で生徒たちの理解を深めてくださっていました。

生徒の感想より

- 熊本大震災では地震によって亡くなった人よりも災害関連死の方が多いと知りました。災害が起きた時に困らないよう、避難場所の確認や荷物をまとめておいてすぐに避難できるようにしたいです。
- 改めて災害時の対応や備えなどを確認することができました。「もしも」の時のために「いつも」の生活をもう一度見直して、災害が起きた時に落ち着いて速やかに対応ができるように、家族と話し合っていきたいと思いました。

参会者の感想より

- 普段あまり意識して災害対策をしていなかったのがとてもいい機会になりました。特に、食やトイレの課題など現場を見たりした人の話をきけたのはとても良かったです。実際に災害が起きたときを想定して備えなければいけないと思いました。ありがとうございました。
- 日常でとっている行動が少なからず防災につながっていることを知り、難しく考えずに備えることが大切だと感じました。昨今の災害が起こる頻度を見ていると明日は我が身だと思うこともあるので、防災食はもちろん、非常時の行動を家族で話し合いルールを決めて日頃から意識を高くもっていききたいと思います。

災害が起きた時、第一に優先すべきことは、自分の命を守ること。そしてそのあとは、助かった命を守ること。自然災害は年々増加している。日本は災害大国と言われるほど、いつ、どこで災害が起きても不思議ではない。そんな状況にある中で、「食の備え」と「食の栄養問題」について、今一度考えてみてほしい。

避難所生活において、実際に起きていることについて、支援物資の偏りや、欲しいものが十分なだけ届かないという現状がある。菓子パンやおにぎり、カップラーメンや揚げ物中心のお弁当など、炭水化物のみや塩分や資質がおおくなってしまったりしている。また、避難者の心配事であるトイレについて、トイレに行く回数を減らすために水分を制限してしまい、熱中症になってしまうケースもある。持病や食物アレルギー等で食べられるものに制限がある場合や、幼児・高齢者などで硬い物が食べられなかったり、偏食で食べられるものがほとんどないというケースもある。

災害の時の「死」について、直接死と「災害関連死」があるが、「災害関連死」の要因の一つに食事があるため、「災害関連死」を少しでも減らしていけるよう、活動を続けている。

ここでクイズです。災害時、避難所のごはんで足りなくなってしまうのはどれでしょう？①ごはん・パン・カップ麺②野菜・くだもの・肉・魚・牛乳③塩分（正解は②）では、不足が1カ月以上続くとどんなことが起きるでしょう。だるい、眠れない、口内炎、下痢・便秘、風邪や感染症になりやすくなる、などの症状がでることがある。被災地では栄養バランスを考えることは後回しになりがち。栄養がとれているかどうかは見た目にはわからないため、知らず知らずのうちに心身の不調につながってしまう。

ではどうしたらよいでしょう。どんなものを備えておくといよいのか。いわゆる非常食だけでなく、日頃から食べているもので、日持ちするようなものが災害時は役に立つ。たとえば、缶詰、日持ちするくだものや野菜、など。そんな今、注目されているのが「フェーズフリー」という考え方で。これは、日常と非常時の垣根をなくし、普段の暮らしの中に“もしも”の備えを組み込んでおくという、「備えない防災」のスタイル。じつは「備えない」ことが、無理なく続けやすい、現実的な「備え方」なんだそうです。缶詰や乾物など、備蓄しやすい食材を普段から取り入れて、“食べ慣れておく”ことが大切。まずは「自分の好きなものを備えること」です。缶詰やレトルト、乾物、冷凍食品など、保存しておける食品の中で、「これなら普段から食べたい」と思える“推し食品”を見つけておくといよい。

いつもの暮らしの中で、できることから少しずつ進めていくといよい。そして、この講演会で学んだことを、身近な人に伝えて広めていってほしい。