



# ナゴヤ 防災サミット

第2号

防災をもっとカジュアルに!!  
食べることは、  
生きることだから。



PRECIOUS “LIFE”

# Contents [目次]

- P03** え!?となる災害発生時の  
“オモイコミ”
- P04** “生きるため”の食
- P06** 自衛隊に聞く! “食”のリアル  
“食”のリアル
- P08** 無理なく・無駄なく  
“食”の備蓄を考える
- P10** 日本ハム×ナゴヤ防災サミット 特別コラム  
「もっと栄養を!  
もっと楽しく!  
進化する備えメシ」

【第一弾】  
ナゴヤ防災サミット Plus1

こちらの  
QRコードから  
ダウンロード!!



**困った時は呼んでくれ!**  
**頼れる元公務員ユニット!**  
元警察官の握野英雄、元消防士の木村龍、  
そして元自衛官の信玄誠司の3人からなるユニットです。



THE IDOLM@STER  
SIDEM  
GATEWAY とは?

協力:名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科・名古屋学芸大学 管理栄養学部  
公益社団法人愛知県栄養士会・自衛隊愛知地方協力本部

バンダイナムコエンターテインメントが展開する、2014年にサービスを開始した「アイドルマスター」シリーズ初の男性アイドルプロデュースゲームです。プレイヤーは315(サイコー)プロダクションのプロデューサーとなり、元弁護士、元教師、元自衛官など様々な経歴をもつ個性豊かな男性アイドルたちをプロデュースします。

人生には、たくさんの喜びや感動を得る瞬間があります。  
人が人とともに、人として生きるため、その中心にいつでも存在する「食」。  
人の大切なものが奪われ、蝕まれていく辛いとき、そこに希望や嬉しさ、  
あたたかさを生み出す存在も、また「食」なのでしょう。

災害時だから耐え忍ぶのではなく、  
災害時だからこそ「食」が持つチカラを信じたい。  
そのチカラを得るために想像しよう。  
そして一歩踏み出そう。  
あなたの“LIFE”を守るために。



え!?! となる **災害発生時** の  
"オモイコシ"

地震発生!土砂災害発生!その先の避難生活に、どんなイメージがありますか。

経験したことがない人にとって、その想像は難しいものがあります。

「そうだったんだ!」と新しく知ること多いはず。

『ナゴヤ防災サミット PRECIOUS "LIFE"』は、そんな"気づき"をお届けします。

災害時には、**栄養不足**で  
**病気**になるって  
ホントウ? →P.04

**炊き出し**は被災後**すぐ**に  
**始まる**わけじゃない  
ってホントウ? →P.06

ローリングストックって  
**水**や**非常食**以外も  
出来るの? →P.08

**アレルギー**があると  
避難所で**何も**  
**食べ**られない?  
→P.05

避難所には  
**仮設トイレ**が  
たくさん  
並んでる? →P.09

被災地では  
**ゴミ**の捨てる方も  
**重要**って  
ホントウ? →P.07



不安や心配と  
向き合って  
みよう!!



# “生きるため”の食

災害で日常が変わっても、

「生活」という営みは変わらない

私たちは朝がきたら起きて電気をつけ、水で顔を洗い、食事をして身支度をして家を出る。

これを毎日「当たり前」と思って生活をしています。

災害というのはこの「当たり前」を奪っていきます。

被災後は避難、家の片付け、慣れない生活環境に突然投げ出されるのです。

食事を摂らなかつたり、おざなりにしていても、意外と何とかなってしまいます。

しかし、時間が経つにつれ栄養状態は悪化し、精神的にも弱っていきます。

それでも「生活」は止まりません。

「食事」という行為は生活に欠かせないものであり、

日常を保つ大切な要素であることを忘れないでください。

元消防士



被災地生活は強く  
生きるために“食”は必須

被災時に気を付ける「食」はこれ

水分摂取

1日に必要な  
1ℓをどう確保？

避難所では飲料やトイレに限られ、水分を摂ることを控えがちといわれます。水分が不足するとエコノミークラス症候群、熱中症、便秘などの症状が出る場合があります。私たちは普段、1日に2~2.5ℓ、飲み物から49%、食べ物から51%の水分を摂取しています。被災直後はパンの支給が多く、野菜や果物を摂る機会は減少。食物由来の水分量は不足します。飲み物からの水分の摂取を意識的に増やすことで、1日に必要とされる水分、「成人は1日1ℓ」を摂取しましょう。

栄養バランス

日常にはない病気が  
潜んでいる？

災害直後の食事は米やパンといったエネルギーのもととなる炭水化物が中心。炭水化物から体を動かすエネルギーを作り出すにはビタミンB1の手伝いが必要です。これが不足すると「脚気」を引き起こします。普段、私たちは肉類・豆類から自然とビタミンB1を摂っていますが、避難所生活などではビタミンB1の不足から「脚気」になってしまう可能性があるのです。ほかにもエネルギーのもとになる脂質、体を作るたんぱく質を活用するためにはビタミンやミネラルが必要です。

衛生管理

食中毒による  
2次災害を防ぐ

集団生活をする避難所では、食中毒への注意が必要です。食中毒を起こさないためには、「食中毒予防の3原則」を守ることが大切。食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」  
●つけない…食事の前には手指を清潔に・食べ物に直接触れないように(袋のパンなら袋から取り出さずに袋の上からパンを持つ) ●増やさない…食べ物は放置せず、すぐに食べる・時間が経過したものはもったいないが捨てる ●やっつける…加熱してから食べる(生野菜の提供が少ないのも学校給食を思い出していただくと分かる) 避難所や家庭内で食中毒が起きることも考えられます。3原則を意識するだけでも食中毒による二次災害を防ぐことができます。

プロフィール

木村 龍  
きむら りゅう

年齢/20 趣味/昼寝  
誕生日/5月5日 血液型/B型  
身長/175cm 星座/牡牛座  
出身地/千葉 体重/70kg  
特技/裁縫(自称)、ウィンタースポーツ

## POINT アレルギーがあるんだけど…

- 食物アレルギーは命にかかわる場合がある
- 原因食材を周囲に伝える
- 食べられるものを自分で備える

アレルギー対応ができない場合や食物アレルギーを知らない人との共存のため、アレルギーがある場合は自分で備えておくことが安心です。東日本大震災後の調査ではアレルギー対応食品(鶏卵、牛乳、小麦除去食品)を1週間以上入手できなかったと回答した方が半数以上を占めました。1カ月以上入手できなかったと回答する人もいます。

## POINT 配慮が必要な人って？

- アレルギーがある人への配慮
- 高齢者・乳児・疾患がある人への配慮
- 宗教上の配慮

アレルギー対応食品のほか、乳児用ミルク、離乳食など要配慮者用の「特殊食品」は行政での備蓄も少なく、物流機能が停滞した場合は一般的な食品よりも手に入りになると想定されます。少なくとも2週間分備蓄することが推奨されています。自分での備えや周囲の理解を普段から深めると不安を取り除くことができます。

### 食物アレルギー原因食材(28品目)



周囲に自分のアレルギーを知ってもらうために避難所ではゼッケンをつけるなどの対応が重要！



大人は我慢できても赤ちゃんにはできません



体の状況にあった食べ物が重要です



宗教上の考えから食べられないものがあります

## POINT 支援物資は“正しく”活用されている？

- 支援物資の分配が不適切で無駄が発生
- ニーズに合った支援が必要
- 必要な人のところに届ける

東日本大震災の避難所では、支援物資の分配が適切に行われず、全国から届いたさまざまな物資が放置されていました。栄養士会をはじめとした災害派遣ボランティアは被災地のニーズに合わせて物資を供給するなど、支援物資が必要としている人の所へ届くようにしています。「公益社団法人日本栄養士会」が派遣する「日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)」は被災地に特殊栄養食品ステーションを設置。特殊栄養食品ステーションは乳児用ミルク、アレルギーに対応した食事、通常の食事が飲み込みにくい人に向けたおかゆなどの柔らかい食事などを取り扱っています。

## POINT JDA-DAT(日本栄養士会災害支援チーム)

- 東日本大震災をきっかけに設立
- 各地に緊急災害支援車両を配置
- JDA-DAT号/JDA-DAT Command Post vehicle号

JDA-DAT号

家庭用カセット式ガスコンロ、電気式ポット、電磁調理器、電気式真空調理機器、炊飯器等を装備。調理に使用可能な機器と調理に必要な最低限の調理器具も搭載した軽自動車。

JDA-DAT Command Post vehicle号

ガソリン満タン状態で、一般家庭10日分の電力をまかなえる発電能力をもったPHEV車両。災害発生直後のライフライン途絶時であってもいち早く現地に向かいます。



愛知県栄養士会 会長  
山村浩二さん



# 自衛隊に聞く!

## "食"のリアル

SEIJI GEN

東日本大震災や熊本地震など、  
大災害時にはいつも自衛隊の姿があります。  
国民の危機の際、身をもって責務を完遂する  
自衛隊に、被災地での  
「食」について聞きました。

東日本大震災で  
任務にあたった自衛隊員の数

10万人

### 自衛隊の任務

まず、「日本」の国の平和と独立を守るのが自衛隊の任務。外国の船や飛行機などが日本に侵入するのを防ぐため日夜活動しています。国防を担う国の組織であるため、都道府県を越えて全国に展開できるほか、自衛隊組織だけでさまざまな任務を遂行できる機動力や装備を持っているので、市町村や県だけでは対応しきれない大規模な災害のときには、自衛隊が「災害派遣」として、被災地での救助などにあたります。



元自衛官

飲食物の備蓄は  
そなえの第一歩

プロフィール

信玄 誠司  
しんげん せいじ

年齢/31 趣味/料理  
誕生日/12月24日 血液型/B型  
身長/185cm 星座/山羊座  
出身地/熊本 体重/78kg  
特技/銃器類の早解体

## 災害時の炊き出し

**自** 衛隊は被災者などの捜索・救助、医療の提供、被災地の衛生管理、給水、物資の輸送といった、さまざまな活動をしています。被災地で炊き出しなどをする自衛隊の姿をニュースで見ますが、あくまで活動の一部なのです。「72時間」が人命救助のタイムリミットといわれ、発災直後、自衛隊は人命救助に最善を尽くすべく、人員や装備を投入します。熊本地震でも初日から自衛隊による炊き出しが行われていましたが、あくまで高齢者施設や孤立地域などの要救助者が対象であり、一般の避難所での炊き出しが行われるのは発災から数日後。まずは自分達で数日間生活できるそなえが必要です。

数百人分の炊事をこなす

自衛隊ならではの装備

お米なら一度に約200人分が炊け、味噌汁の調理、煮る、焼く、蒸す、炒める、揚げると、さまざまな調理が可能です。大量の野菜の皮をむいたり切ったりするカッターなども装備しています。

野外炊具1号



まずは自分のチカラで

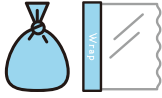
数日間暮らせるそなえを

自衛隊などの公的機関による救援は頼もしいものですが、人や装備には限りがあり、すべての避難所に自衛隊が派遣されるわけではありません。地域の人たちで助け合い、生活を維持することが必要です。



# 自衛隊が見た「食」の課題とは？

## ゴミ



被災地ではゴミの処分が大きな課題。食器にラップを敷いてから盛り付けるなど、できるだけ衛生的に食器を再利用し、ゴミを減らす工夫が大事です。

### POINT

同じ種類の容器は重ねる、小さくして折りたたむといった行動をしましょう！



何も考えず乱雑にゴミを捨てるのでは、生活上の大きな課題を生むことに…。



同じゴミの数でも、重ねるとコンパクトに。液漏れを起こさないための配慮も大切。

## 衛生問題

我慢できない排泄。被災地ではトイレが来ない・足りない・不衛生・犯罪が起きるなどの課題がみられます。簡易トイレの備えや清掃、複数名での行動などが重要です。



### POINT

口の中が不衛生だと病気に繋がります。歯磨き用品などを用意しましょう！

## 食べる道具

入れ歯や哺乳瓶など、食に必要な道具は異なります。家が倒壊して持ち出せないなどがあると、その後の生活は深刻なものに。飲食に必要な道具があれば備えておきましょう。



### POINT

公的な備蓄は標準的なものに限られます。オプションは各自で確認！

## 休養



食事ができても体が健康でなくてはなりません。明るい、物音がする避難所でゆっくり寝られるよう、アイマスクや耳栓、枕などを準備し質のよい休養をとりましょう。



### POINT

防寒に役立つアルミ製保温シートも音が気になる場合が。静音のものがおすすめ！

## 自衛隊に聞いた！

### 被災時の食事アドバイス

#### Point

#### カセットコンロの使い道

(湯) お湯を沸かして調理したり温かい飲み物をつくる、レトルト食品などを温める  
(暖) 暖をとることができる

### ① ビタミン不足対策

ハードな活動をする自衛隊員でもビタミンが不足すると身体に不調をきたします。野菜などの調達は難しいのでビタミン剤を持参することが少なくありません。被災時はビタミンが不足しがち。ビタミン剤の常備がおすすめです。

### ② 食に変化を

被災地で配給される食事は数日間同じメニューの場合があります。唯一の楽しみといえる食事を楽しめないと復興が遅れる可能性も。ふりかけなどがあると、同じメニューでも変化になり心の安定に繋がります。

### ③ 温かい食事を

温かい食事は心の安定と明日への活力です。寒い時期は食べ物がたかくなって食環境を悪化させるので、温める機材が重宝します。カセットコンロは持ち運びやすく便利です。

気になる！  
自衛隊食



演習や災害派遣時に支給されるのが「戦闘糧食」。

以前は写真左側の缶詰タイプのもでしたが、今は右側のようなレトルトタイプに。

1日3食合計で約3300キロカロリーが摂取でき、

ハードな活動を行う自衛官をサポートします。

なお、被災地での炊き出しは被災者向けに行われており、

自衛官たちが食べることはありません。



無理なく・無駄なく

自分のために  
自分に合った **備えを!**

# "食"の備蓄を考える

「食の備蓄が大切なのはわかってる…だけど!!」

大量の備蓄品を置いておく場所がない、いつ使うかわからないものにお金や時間をかける余裕はない…住まいや家庭事情により、備えにハードルを感じている人はいませんか？

「ローリングストック」なら、無理なく自分なりの備えを進められるかもしれません。

## ローリングストックを知っていますか？

「普段から使用しているものを少し多めに備え、古いものから消費し買い足す」といった、常に一定の備蓄状態を保つ考え方。普段からのお気に入り無理なく備えられます。また「すっかり忘れて期限が切れていた!」といった無駄の削減にも繋がります。



## なぜ 食の充実が必要なの？

### いつも食べているものを食べられる幸せを!

スーパーやコンビニの棚から物が消えることもあります。道路が寸断されれば物流は滞り、物資が次いつ手に入るかわかりません。ありがたい非常食や支援物資も、同じメニューが続けばやがて「またこれが…」などと思ってしまうことも…。過酷な状況で訓練を積んだ人でも、毎日同じ食事には気が滅入るものです。

### 届いたものが食べられない？

被災地に届く食べ物、配られるものの多くは、個々の事情にまで配慮が届いていない場合があります。自身や家族の事情を考慮して備蓄に安心をプラスしませんか。

- 高齢者や義歯の人でも食べられる柔らかい食べ物や栄養食
- 乳幼児のミルクや離乳食および哺乳瓶、食器
- 食物アレルギーを考慮した食品
- 宗教上摂取できない等の事情を考慮した食品
- 高血圧、糖尿病等の慢性疾患に対応した食品
- お菓子、コーヒー、紅茶など個人の好みの食品

備えおすすりリスト

### 特に重要!

**水**

- おとな1人が1日に必要とする水は約2~3ℓ。3日分あるとさらに安心。
- 手洗い、洗顔、食器洗い等に使用する水は別途必要

### 栄養のために!

**主菜・副菜**

- 缶詰・レトルト食品
- 保存のきく野菜や果物

### エネルギー確保のために!

**米**

比較的保存がきく。水の節約ができる無洗米、湯せんで食べられるレトルトご飯、水でも調理できるアルファ化米など色々あり

### 楽しみ&リラックスのために!

**ふりかけ・ティーパック**

味や気分を変えてくれる

### 美味しく安全に食べるために…

**道具**

- ガスコンロ、ガスボンベ
- 紙皿、紙コップ、割りばし
- ラップ、アルミホイル など





AKIUNO HIDEO



元警察官

想定がうまくいかなくなる  
それが災害

プロフィール	年齢/23	趣味/トラン
握野 英雄 あくの ひでお	誕生日/3月7日	血液型/AB型
	身長/171cm	星座/魚座
	出身地/神奈川	体重/67kg
	特技/警察犬の訓練、動物全般の躰	

“当たり前”を突然消してしまう災害

# トイレの備えはできてる？

大災害に停電や断水、配管や道路の寸断は付き物。  
自ずと多くの水洗トイレに何らかの不具合が生じます。

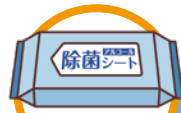
「トイレが使えなくなっても、避難所に仮設トイレが来るでしょ？」。

そんなイメージもありますが、悪天候が続いていたり道路が寸断されていたりすると、仮設トイレが到着するまでに数日～数週間を有したケースもあるようです。



## 空腹もトイレも 我慢は続かない...

発災後は避難所のトイレに人が集中します。大規模な野外イベントやレジャー施設で見かけるようなトイレ待ち大行列が、避難所で発生する可能性も十分にあるのです。停電や断水などにより、通常の機能を失ったトイレはやがて溢れたり汚れたり...不衛生な状態になることも想定しましょう。



ウェットティッシュ

排泄後、体を清潔に保ったり  
手を洗うことが難しかったりします



懐中電灯

電気のついていない  
仮設トイレもあります



アルコール消毒

断水などによりトイレが不衛生な  
状態になる可能性があります

トイレにもある！  
それぞれのニーズ

トイレのニーズはライフスタイルの数だけ存在しています。バリアフリートイレの存在も認知が高まってきましたが、その重要性は平時も災害時も変わりありません。トイレは子どもにも高齢者にも、ペットにも...みんなに必要なものです。

## “衛生”をキープするために

避難所では、ライフスタイルや考え方が違う人と水場やトイレなどの設備を共用することしばしば。いつもトイレをきれいに保ってくれる清掃業者がいるとも限らず、ボランティアの手を借りたり、自分たちで清潔さや秩序を保ったりしながら使用していく必要が生じることも。食事の前やトイレの後は手を洗う...日常の何気ない行動ですが、水がなければ十分な衛生管理もままならず、集団生活ではトイレ等共用場所が感染源となる、食中毒などの感染症が広まるリスクもあります。

### ・ 衛生管理おすすめ備えリスト ・

- |                                 |                          |          |
|---------------------------------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ  | <input type="checkbox"/> | 自分に必要なもの |
| <input type="checkbox"/> 消毒     | <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> 石鹸     | <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> エチケット袋 | <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> スリッパ   | <input type="checkbox"/> |          |
| <input type="checkbox"/> 手袋     | <input type="checkbox"/> |          |

備える

日本ハム×ナゴヤ防災サミット 特別コラム

# もっと栄養を！もっと楽しく！ 進化する備えメシ

食べる

近年、自治体・企業だけでなく、家庭における災害備蓄食に対する注目が高まっています。家庭の食卓でおなじみの日本ハム。実は備蓄食開発にも積極的に取り組んでいます。今回は日本ハム社員の方に話を聞きました。

## 備蓄食に着目したきっかけ

災害発生時には、非常食や支援物資が炭水化物(主食)中心のため、たんぱく質等の栄養不足が目立つという報告もありますが、おかげで、手軽においしく「たんぱく質」を摂れる常温長期保存のおかげがあれば、より多くの人の役に立てるのではないかと考えました。また、我々の開発チームの中にも被災経験者があり、体験談や苦

労話を聞くと、厳しい災害時に、『食』だけでも楽しんでいただける商品を作りたいという想いが強くなりました。



話をしてくれた日本ハム株式会社第三開発営業部 齊藤さん(左) 加登さん(右)

## ※ 戦闘糧食から生まれた備えメシ

当社は、2001年から陸上自衛隊の戦闘糧食の一部アイテム(お肉のおかず等)の納入をしており、実際に召し上がっている隊員より、好評をいただいております。陸上自

衛隊の戦闘糧食は、常温での長期保存ができます。そこで弊社の戦闘糧食の製造ノウハウを活用して『防災食』を開発し、一般の方向けに商品化することを陸上自衛隊に相談、取り組みとして快諾いただき、『陸上自衛隊戦闘糧食モデル防災食』が誕生しました。

日本ハムでは、防災食以外にもローリングストックに活用できる常温商品をそろえています。レストランの厨房のように手間暇かけて仕上げた本格的な味わいのカレー等が楽しめる『レストラン仕様シリーズ』や、人気の井がご家庭で簡単に味わえる『どんぶり繁盛シリーズ』など、皆さんのお好みに合う商品がぎゅっとあるはず。ストックして普段から召し上がっていただくことで、いざという時に慌てないための心の準備をしていただければと思います。



レストラン仕様シリーズ カレー

※戦闘糧食とは、自衛隊員が訓練する時や災害派遣活動などに携行して食べる食事です。

保存期限5年半



そのまま食べられる!

## 日本ハムの防災食 ～陸上自衛隊 戦闘糧食モデル～



常備したくなる美味しさの食品です

# 常美食

常温保存可能



日本ハム 常温食品



ご購入は QR コードから (日本ハム お届けネット)





# 安全を哲学し、 創造する。

安らぎある暮らしは、人類共通の永遠の願い。

1971年に誕生した東海警備保障は、これからの時代にふさわしい「安全・安心」を哲学するTONETグループとして、次の50年を創造します。

ナゴヤ防災サミット™ プラチナスポンサー

50th | TONET  
ANNIVERSARY  
SINCE 1971

ナゴヤ防災サミット™ 2022  
アンバサダー

Presented by TONET



# ナゴヤ 防炎サミット™

2022 リアルイベント

NAGOYA BOUSAI SUMMIT



リスク対策カンファレンス

11/2 (水)

名古屋市都市センター 特別会議室



レジリエントタウン創造プロジェクト

2022年 11月2日(水) 15:00~20:00  
11月3日(木・祝) 10:00~17:00

「金山総合駅  
南口広場」  
ほか

## ステージイベント

11月  
2日・3日

名古屋発 V系バンド **麗麗 -reirei-**  
パフォーマンス!



ビジュアル系と防災の融合!?

消防団 サポーター **dela**  
大学生消防団

11月3日



ライブ&トークショー

11月2日

『ソナエルラクゴ』  
登龍亭獅鉄

楽しい落語で「+1」アクション



11月3日



ポッカレモン  
消防音楽隊

## 会場内コンテンツほかにも盛りだくさん!



愛知県警察・  
警備犬

警備犬と  
遊べるよ!

災害時に  
活躍する車両たち



心肺蘇生・  
AED体験



そなえのための  
グッズ・サービス  
展示



ナゴヤ防災サミット™  
とは...

- ゼロよりも「+1」へ
- 防災をもっとカジュアルに
- 誰一人取り残さない防災

この3つをテーマに、立場やフィールドに応じたそなえのあり方を皆さまに考えていただきたく、「キミ色防災。ワタシ色防災。」を掲げ、活動しています。

主催 ナゴヤ防災サミット™実行委員会  
 共催 手羽先サミット®実行委員会 / 金山商店街振興組合 特別顧問 名古屋市長  
 後援 愛知県 / 名古屋市 / (公財)名古屋国際センター / ASIS International Japan Chapter / IBA(国際ボディガード協会)  
 協力 名古屋市防災危機管理局 / 名古屋市消防局 / 愛知県防災安全局 / 愛知県警察 / 自衛隊愛知地方協力本部 / NPO法人トライハートなごや / プレイハートNAGOYA / 株式会社CCTT / NPO法人ちば救命・AED普及研究会

WEBサイト



Instagram



Twitter



スポンサー

TONET FAC!L 安心を一番近くに。