

熊本地震における 栄養・食生活支援活動を通して

- 二川香織 相馬宏敏(日南保健所)
安井瑞穂(中央保健所) 野口博美(都城保健所)
永山紀子(小林保健所) 本武明子(日向保健所)
飯干麻子(延岡保健所) 甲斐栄里佳(延岡病院)
押川裕衣(健康増進課)

はじめに

災害時

通常に比べ、食事の量や質が低下

低栄養

慢性疾患の
悪化

ビタミン・ミネラルの不足
による体調不良



栄養状態や慢性疾患の病状の悪化を
最小限にとどめるために、
被災者への栄養・食生活支援が重要

行政管理栄養士の災害派遣について

東日本大震災

被災地への行政機関に従事する公衆衛生医師等の
派遣について

(平成23年3月20日)

厚生労働省健康局総務課地域保健室・保健指導室 事務連絡

派遣の対象となる職種に、
初めて「管理栄養士」が明記

熊本地震

初めて本県の管理栄養士が
公衆衛生従事者として派遣された

派遣の概要

栄養士 チーム番号	1	2	3	4	5	6
派遣期間	5/3～ 5/8	5/7～ 5/13	5/12～ 5/18	5/17～ 5/23	5/22～ 5/28	5/27～ 5/31
	※県保健師チームに帯同 →					
派遣先	阿蘇市				嘉島町	
派遣者	県保健所管理栄養士 1名ずつ交代					
他自治体等 派遣	京都府 山口県	山口県	山口県	—	三重県 大紀町 横浜市	—
	宮崎県栄養士会災害支援チーム					

- ◆ 複数の避難所を対象に、他自治体管理栄養士と一緒に栄養・食支援活動を行うチームとして活動を実施

支援活動

(1) 食事アセスメントと支援物資の活用

避難所の食事アセスメント

朝：
パン



昼・夕：
おにぎり弁当



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
厚労省基準	2000	55	1.1	1.2	100
避難所	1109	28.9	0.25	0.15	6
充足率	55%	53%	23%	13%	6%

フェイズ2
発災後
4日目～

たんぱく質・ビタミン・ミネラル不足への対応が必要

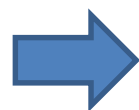
日本栄養士会：災害時の栄養・食生活支援マニュアル（H23年4月）

支援物資の活用

各避難所にある支援物資を確認

- 魚や肉の缶詰
- 副菜レトルトパック
- 果物缶詰・ドライフルーツ
- 菓子(栄養機能食品) 等

未使用のまま
山積み



避難所の食事を1日3食食べる方へ活用

支援物資の活用

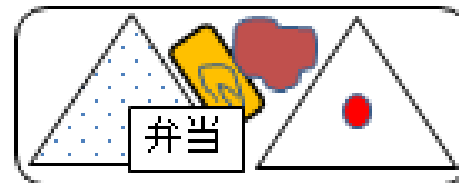
食品の追加提供に関する情報提供

避難所運営スタッフの方へ

～食事の提供に関するお願い～

お弁当やパンだけでは、必要な栄養素が不足します。
避難所にある物資（食品）を組み合わせることで提供していただくことで、栄養バランスがぐんと良くなります！

食パン



たんぱく質を補うもの

- 魚や肉のおかず
- 例) さば缶、イカ缶
- 魚肉ソーセージ、
- やきとり缶、
- レトルトハンバーグ、等



ビタミンを補うもの

- 果物の缶詰
- ドライフルーツ
- 100%ジュース
- 野菜ジュース
- ビタミンゼリー

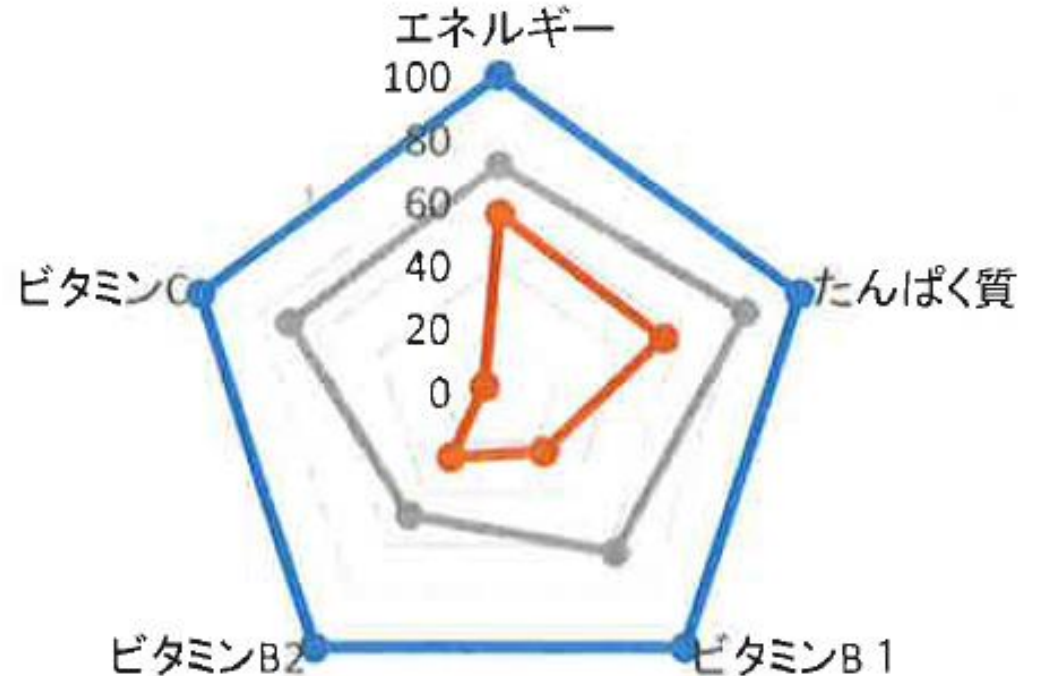


食物繊維を補うもの

- 野菜のおかず
- 例) きんぴらごぼう
- ひじき煮
- 野菜煮しめ
- 切干し大根煮物 等

支援物資の活用

1日に追加提供する食品のセッティング



5/6 昼食 阿蘇西小学校

・そばみそ煮(缶詰)を
1人 1/2缶ずつ

・さんぴらごぼう(1トット)

1人 1パック ※●かたて食べにくい方は
袋の外から切つがして下さい。

・ビタミンゼリー(スティック)1人1本

支援活動

(2) 個別支援

個別支援の流れ

保健師・
避難所運営担当者

医療チーム

管理栄養士

要支援者の把握(食事に配慮が必要な方)

個別の栄養支援を実施

- 栄養補助食品や要支援者用食品の配布
- 病気を持った人の食事の調整

栄養補助食品や要支援者用食品の配布

対象	内容
乳児	離乳食の提供
高齢者	粥、軟飯(アルファ化米使用)の提供
誤嚥性肺炎既往者	ムース状食品の提供
食欲不振	個別に摂取可能な食品の選択・調理工夫
貧血	鉄補給飲料の提供



食品は、管轄保健所に設置された
特殊栄養食品ステーションより調達

熊本県と日本栄養士会が共同設置

医療チームとの連携による食事管理

- 保健・医療支援統括チームとのミーティング
(心疾患、肺炎 等への対応)



- 熊本大学糖尿病支援チーム (K-DAT) と糖尿病者のフォロー



支援活動

(3) 食の自立支援

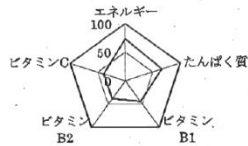
食の自立支援

●避難者の食の自立を促すための媒体作成

避難所の皆様へ

熊本県阿蘇保健所から、お食事についてお願いがあります

阿蘇市の避難所の食事(H28.5.15現在)
*厚生労働省の参照量を100とみなした場合



—厚生労働省参照量(H23.6月通知)—阿蘇市

長期間の野菜や果物、乳製品などの食べる量が不足するとビタミン及びミネラルが不足しがちです。
現在の長く続いたとき、口内炎、疲労感だるさ、食欲がおちる、眠れないなどの症状をおこす可能性があります。

そこで自分で調達できるか

お食事で足りない栄養素が早くわかります！

野菜は毎食小鉢くらいの大きさを1品食べましょう

サラダ、和え物、炒め物など



果物は1日1〜2回片手のひら位の量を食べましょう

カットフルーツ1パック イチゴ パナナ、デコボン、スイカなど



乳製品は毎日1回食べましょう

牛乳200ml、ヨーグルト、チーズ



こまめに水分補給をしましょう

水、お茶は毎食(コップ1杯程度)、コーヒー(お砂糖は控えめに)など



これから暑くなってるのでお茶会タイム(14〜15時頃)を設けてみてはいかがでしょうか

ワンポイントアドバイス

◎高齢者

- ・よくかんで食べましょう。
- ・①かたい食物が食べにくい方は別途ご相談ください
- ・水分を忘れずに飲むようにしましょう。



◎成長期

- ・お菓子、スポーツドリンクは食べる量と回数を決めましょう。
- ・牛乳・乳製品は1日1〜2回は必ずとるようにしましょう。
- ・付け合わせの野菜は食べ忘れないように。

◎血圧の心配

- ・ふりかけや調味料は料理の味をみて使いましょ。
- ・インスタント麺は、毎日食べないように、できれば汁は残しましょう。
- ・野菜料理を食べられないときは、野菜ジュースを飲みましょう。

◎体重が気になる方

- ・まず野菜料理から食べましょう。
- ・よくかんで食べましょう。
- ・お菓子、ジュース・ドリンク類は食べる量と回数を決めて、特に夜間は避けましょう。

食中毒にならないために

- ・お弁当や買ったおかずはなるべく早く食べましょう。
- ・食べ残しと飲み残しは思い切って捨ててください。
- ・短い時間でも直射日光の当たる場所・温度が上がる場所には放置しないようにしま

食品の摂取ポイントについて記載

被災自治体栄養士への支援

被災自治体栄養士が、継続的に避難所の
栄養・食生活支援活動を行うことができるように...



避難所の状況について、引き継ぎを実施

- 避難所レイアウト
- 物資提供方法
- 要支援者リストと経過記録票

考察

支援者としての気付き①

《避難所の食事改善について》

- 健康維持、栄養欠乏を防ぐために重要
- 円滑な食事改善のために、食事アセスメントにより客観的に栄養課題・根拠を示す必要性

栄養アセスメント結果を基に、
弁当内容が変更された例



たんぱく質・ビタミン・ミネラル源が充実

支援者としての気付き②

《個別支援について》

- “食事への配慮が必要な方”を的確に把握するには、他職種との連携が重要
- 低栄養や慢性疾患の重症化予防に対するコメディカルとしての役割も重要

《全体を通して》

- 他自治体派遣管理栄養士との協同により、避難所の一体的・効率的な支援が可能
- 受援側の体制を見極めた対応の必要性

平時に整備すべきこと①


《市町村への支援》

- 市町村防災計画において、管理栄養士の栄養改善活動に関する役割を明確化
 - ➡ 被災後早期の栄養・食生活支援活動
- 管理栄養士と食料調達担当部署との連携
(厚生労働省防災業務計画にも明記)
 - ➡ 避難所での適切な配食

平時に整備すべきこと②

《受入れ体制の整備》

- 自治体派遣管理栄養士と栄養士会災害派遣支援チーム(JDA-DAT)等の役割の明確化

 派遣者による効率的な支援

《家庭備蓄の推進》

- 食品備蓄の必要性について、住民へ周知

 災害直後から適切な栄養状態を保つ

おわりに

本県における 災害時の栄養・食支援活動について

今後、必要と考えられること

- “支援側”と“受援側”それぞれの活動をマニュアル化
- 市町村との連携強化
栄養食支援活動に関する共通認識・マニュアルの共同作成
- 保健所単位での体制整備
 - ・市町村と保健所の役割の明確化
 - ・災害時の連絡体制や活動の流れの確認