

# 料理で被災者元気に

炭水化物やタンパク質に偏りがちな食事を補おうと、キャベツとキュウリの酢の物を献立に選び、トマトや枝エビも添えた。

同公民館で食事した大角敏さん(82)と清子さん(80)夫妻。同市美袋は「野菜が食べられてうれし。暑い中で、さっぱりした酢の物がおいしいです」と笑顔。手渡した栄養学



被災者に手作りの酢の物を手渡す岡山学院大学(右側)の7月27日、昭和公民館

岡山学院大学(総社市津木)科4年細川夏菜乃さん(20)は「栄養が偏ると科の学生12人が弁当をの学生が野菜料理を手作りし、昭和公民館(同市美袋)と西公民館(同市久代)の3カ所へそれぞれ夕食時に届けている。

初回の7月27日は、学生や院生有志と教員が、地域住民用も加えた120食分を調理し、約40人が避難する昭和公民館に配達した。

同山学院大(倉敷市有城)は7月12日、人体に良いメニューを作

## 倉敷、総社の食学ぶ大学生 真備・避難所で提供

西日本豪雨の被災者が身を寄せる倉敷市真備町地区の避難所で、食物について学んでいる倉敷、総社市内の大学生が、栄養面に配慮するなどして考案した食事を提供している。避難所生活で不足しがちな野菜を多く取り入れるといった工夫を凝らし、学生にとっても学んだ知識を実践する機会になっている。(中原由華、山本真慈)

## 野菜多く栄養に配慮

「3年足達花菜さん(21)と3年増原風花さん(20)くらしき作場大(同市玉島長尾)食文化学部の岩崎由香里講師の研究室が考案したのは、非常食を活用した食事。7月24日に二万小(同市真備町上二万)で炊き出しを行った。アルファ米と乾燥野菜を使い、4年生4人がガスコンロと鍋で、中華風雑炊100食を調理。タンパク質やビタミン類の摂取にと、缶詰の鶏肉や野菜ジュースを添え、避難者に食べてもらった。

味わった田淵在代さん(16)「同市真備町筋田は消化が良い雑炊は飲れた体にも優しく、ありがたい」と喜んでいました。4年無山明里さん(21)は「長期にわたる避難生活は大変だと思つた。栄養のある食事でも少くも疲労を和らげてほしい」とおもんばかった。9日にも同小(同市真備町市場)で行う予定。

岡山学院大学人間生活学部食物栄養学科 講師 高槻悦子 (公衆栄養学)

- ・7月12日の給食経営管理実習(100食以上の大量調理を学ぶ実習)は高校生を対象とした「懐かしの給食献立」がテーマでした。佐藤講師が6月頃から献立の検討、試作等を行い、実習当日を迎えていました。(当日の調理担当の学生は11人でした)
- ・災害発生後、坂根地区の方々とささやかながら炊き出しをしていた高槻は大学の授業もあり、7月12日に出勤する途中、今日は給食経営管理実習でお弁当を学生が作る予定であったことを思い出し、担当の佐藤講師と学長に相談してお弁当を30個頂くことができました。
- ・被災地の現状として非公認?の避難所だったため、物資が届きにくく、主食や飲用水などは届いていたが、主食・主菜・副菜のそろった食事はできていませんでした。そのため、管理栄養士を目指す学生が考えた栄養バランスのとれた食事の提供(特にごぼうやにんじんなどの根菜類を使って不足がちな食物繊維がとれ、薄味に気を付けたお弁当)は、一番望まれるものでした。
- ・時間通りに仕上げたお弁当を学生代表の足達さんと増原さんの2人と高槻で持って行きました。坂根公会堂では皆さんが待っていており、一緒にお弁当をいただきました。
- ・その後、お弁当を頂いた坂根地区の方からお弁当のかけ紙に手書きのお礼手紙が届きました。
- ・本学は小規模の大学ではありますが、小規模だからこそ行政やボランティアから外れていた小規模な地域に対して迅速な対応ができ、地域で当時求められることに応えられたのではないかと思います。学生にとっ

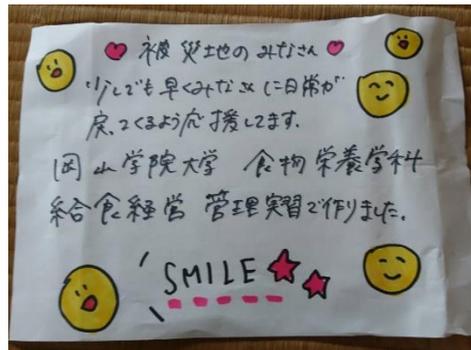
でも自分たちが貢献できたこと、地域の方は学生の温かい手書きのメッセージ付きお弁当に元気をいただけたと思います。

### お弁当を被災者の方に提供

7/6（金）の西日本豪雨において甚大な被害を受けた倉敷市真備町

7/12（木）岡山学院大学人間生活学部食物栄養学科の学生（3年生）が給食経営管理実習で作成したお弁当120食のうち30食分を救援物資が届きにくい小さい避難場所（真備町尾崎坂根地区）に届けました。

7/12（木） 11:05 大学を出発



12:00 真備町尾崎坂根公民館到着



### お弁当を持って行った学生の感想

私たちは被災地の現場に初めて足を踏み入れました。そこは想像を絶する光景でした。でもその中で人と人のぬくもり、絆の深さを感じました。被災された方々は地域の人同士で協力し合い、笑顔で過ごされてました。一緒にお弁当を食べ、スイカをいただきましたが、その味は今までで一番おいしかったです。普通に過ごせる毎日はあたりまえのものではないことに気づかされ、日々を大切に、人を大切にしていきたいと改めて思いました。

食物栄養学科3年 足達・増原

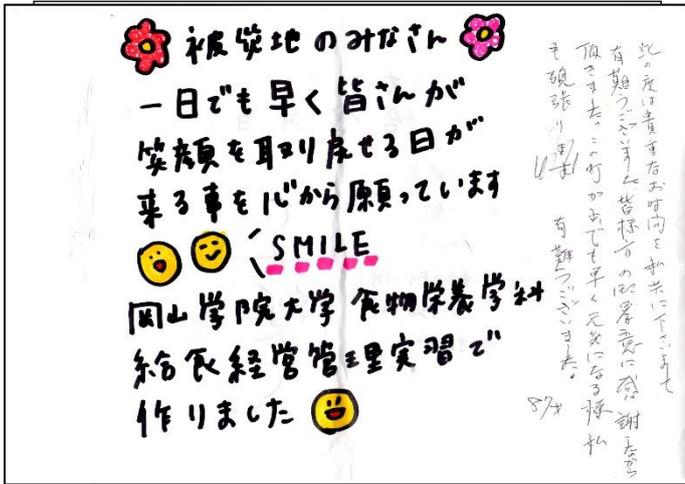


・高槻は、同じ坂根地区の住人として、浸水被害を免れた者として、地域の皆さんにできることを精いっぱいしなければと思い、被災当日には朝から坂根地区へのおにぎりの焚きだしをしました（熊野神社にたくさんのおにぎりがいることが分かり、ご近所の方と2斗のお米のおにぎりの提供）。当日夜より断水のためおにぎりができなくなりましたが、坂根地区にも支援物資が届き始めたので届き具合を見ながら管理栄養士として野菜の不足を補うようなおかず類を我が家の菜園にできている野菜を使って坂根の避難所に届けました。ご近所も手伝ってくれました。猛暑の中、片付作業をして、食欲不振になりそうな皆さんのリクエストにお応えしてたまには、そうめんやカレーライスを作って一緒に食事をしました。11日までに提供した野菜を中心とした副食の提供の記録を途中から写真で記録しました。まだ整理はできていません。最初のうちは写真など撮ることなど思いつかず、ははばかりで、全ての記録があるわけではありません。

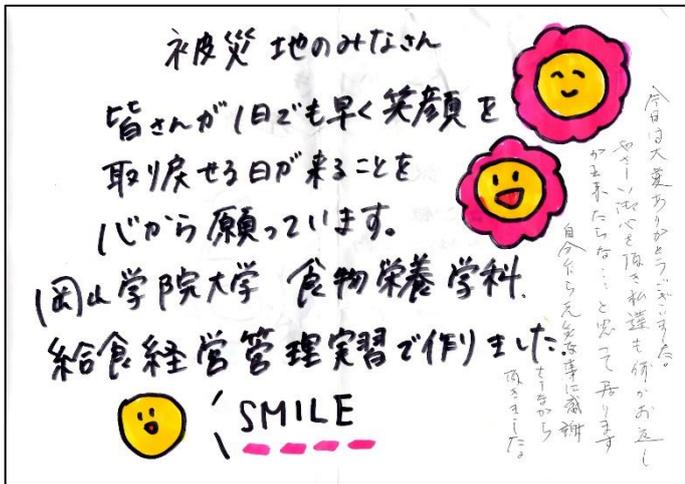
「小規模コミュニティだからこそできたこと」（地域のつながりの力）というようなことで専門教科である公衆栄養学の中で学生の教材としてまとめたいと思っています。坂根地区では食事だけでなく、片付作業も個々の家々でするのではなく、一軒一軒を地域みんなで順番に片づけることとして被災していない家の方も一緒になって一週間作業をしました。他の地域でも様々な取り組みによってそれぞれの地域が復興していくとは思いますが、改めてコミュニティの大切さ、人と人とのつながりの大切さを実感したと思います。坂根地区を含め呉妹学区には近くに公の避難所はありませんでした。遠くの避難所に避難するには小田川沿いの国道を通ることしかできず、かえって危険と判断し、地元に残りました。坂根地区の避難所となった坂根公会堂からは、被災した自分たちの家が目の先に見え、復旧作業が朝から夕方までできたことを思うと必ずしも大きな遠くの避難所に行かなかったことが悪かったこととは思えません。

以上

# お弁当のかけ紙にお礼のお返事が届きました。(7/14)



この度は貴重なお時間を私どもに下さりまして有難うございました。皆様方のご厚意に感謝しながら頂きました。この町が少しでも早く元気になるよう私も頑張ります。 87歳



今日は大変ありがとうございました。やさしいお心を頂き私たちも何かお返しができたらな・・・と思って居ります。自分たち元気な事に感謝しながら頂きました。



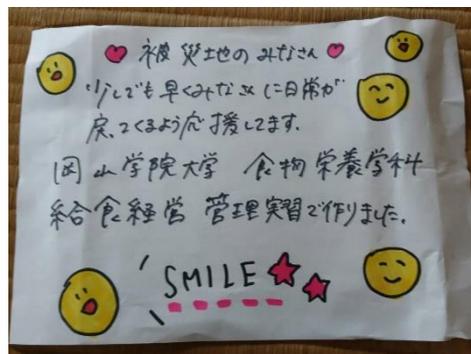
最高においしかったです。学生のみな様ありがとうございました。

# お弁当を被災者の方に提供

7/7（金）の西日本豪雨において甚大な被害を受けた倉敷市真備町

7/12（木）岡山学院大学人間生活学部食物栄養学科の学生（3年生）が給食経営管理実習で作成したお弁当120食のうち30食分を救援物資が届きにくい小さい避難場所（真備町尾崎坂根地区）に届けました。

7/12（木） 11:05 大学を出発



12:00 真備町尾崎坂根公民館到着



## お弁当を持って行った学生の感想

私たちは被災地の現場に初めて足を踏み入れました。そこは想像を絶する光景でした。でもその中で人と人のぬくもり、絆の深さを感じました。被災された方々は地域の人同士で協力し合い、笑顔で過ごされてました。一緒にお弁当を食べ、スイカをいただきましたが、その味は今までで一番おいしかったです。普通に過ごせる毎日あたりまえのものではないことに気づかされ、日々を大切に、人を大切にしていきたいと改めて思いました。

食物栄養学科3年 足達・増原