

## 仮設住宅で食事面の支援

### 栄養・食生活支援を通して被災者の自立に役立ちたい



私の骨密度はどうかしら 結果がでるまで少し緊張

## セントラルキッチン宮城



イラストをふんだんに使った資料で、お話しをする管理栄養士の佐藤真美さん

(国府多賀城駅南地区の仮設住宅集会所で)

“食事をする“ということは、体に必要な栄養を補給するだけでなく、不安やストレスを解消するものであり、過去の被災地からの報告では、温かい食事などが安らぎと会話をもたらしてくれるといいます。

セントラルキッチン宮城では、「栄養・食生活支援を通して、被災者の自立に役立ちたい」と、県の食生活支援事業を利用して、多賀城市にある6か所の仮設住宅で、栄養指導、食事の相談などを行っています。

2月15日、国府多賀城駅南地区の仮設住宅（54戸）の集会所に、住民の方13名が訪れました。この日は2回目の開催で、1回目は「バランスのとれた食事」についてでした。今回は、管理栄養士の松本まりこさんと佐藤真美さんが講師で、骨密度の測定をしながら、骨を強くするための“カルシウム”のとり方の学習でした。

骨を強くするためには、①運動をする（食後に30分位の散歩等）。②牛乳やチーズ等カルシウムを多く含む食品をとるようにする。③清涼飲料水やスナック菓子などに多く含まれるリンをとりすぎないようにするなど、イラストの入った分かりやすい資料で説明しながら、高齢者の方も多いため、転倒には特に注意するように話していました。話の後は正しいサプリメントのとり方などの質問もでました。カルシウムが多く含まれるゼリーの試食をしたあとは、参加者一人一人の相談を受けていました。

一人暮らしの60代の男性は、「食事を作るのが面倒で、いつもご飯は炊くが、その上にカレーなどのレトルト食品をかけて食べる事が多かった。今回の話を聞き、少しでも多くの材料を使ってみよう」と話していました。

東日本大震災の被災地で、家族や友人を失った悲しみや、仮設住宅での慣れない生活、仕事を失ったストレスなどでアルコール依存症に陥る人が増加傾向にあるといえます。被災者の生命と健康を守るために栄養・食生活支援は、とても重要な活動であると思いました。（取材 神馬 悟）