

「災害時に家庭でできるパッククッキングのすすめ」

柳井地域事業推進委員会

○熊谷たまき 河村香代子 加藤友美 浦辻彰江

【背景・目的】近年、全国的に地震や集中豪雨による土砂災害などの自然災害が多発している。柳井地域は山口県内でも比較的災害が少なく、住みよい町である。しかしこれが防災に対する意識の低さにつながってしまうことが懸念される。何不自由なく過ごす毎日から、ライフラインが突然寸断されたときに、喫緊の課題となるのが生命維持に必要な「食」の確保である。パッククッキングは、家庭で簡単に作れ、食べる人の特性に合わせた調理ができる。さらに一つの鍋で数種類の料理を作ることができ、洗い物が少なく、ライフラインが寸断しても使用でき、栄養も摂れるメリットがある。そこで、調理実習をとおして災害時にライフラインが使えなくても、各家庭で普段備蓄している食品や入手可能な食材でできるパッククッキングについて学び、非常時の食の備えの必要性の理解と実践力を身につけることが重要である。

【方法】調理実習日は夏休み期間中とした。参加者は、調理に対して多少の知識と危険予測のできる小学5・6年生とその保護者とした。講師には、YDA-DAT登録スタッフの上野麻利子先生を迎え、講話を交えながらの実習をとおしてパッククッキングの手法を学ぶ。終了後、参加しての感想や企画の満足度、災害時の備えについてのアンケート調査を実施した。統計解析は、SPSS 29.0.1.0 (IBM) を用い、Mann-Whitney のU検定、相関には Spearman の順位相関を行い、両側検定で5%未満を統計学的に有意差ありとした。

【結果および考察】参加者は、12名と想定の半分以下であった。しかし、講師やスタッフの目が行き届き、作業毎に講師から直接アドバイスを受けることもできたことから、作業は非常にスムーズに進められた。参加者からは、「手軽にできておいしい」、「普段から活用したい」などの感想が聞かれた。これらは、パッククッキングのメリットがきちんと伝わったことに起因すると考察される。またアンケート結果では、多くの参加者が非常食を備蓄している、また備蓄しようと思っていると考えていた。このことから、近年自然災害が多発している状況に備えが必要だという認識が高いことが窺えた。その反面、防災グッズは揃えたが、いざというときにどうしたらいいかわからない、非常食は準備しているが栄養価まで考えていない、という意見があった。実際の備蓄品の種類は、主食が約50%、おやつ類が約30%、飲み物類が約20%という結果で、たんぱく質、ビタミンそしてミネラルの確保が難しいことが推察された。災害時に、できるだけ健康に過ごすための最低限の栄養量を確保し、さらに二次災害（食中毒や感染症等）の防止の必要性も感じた。しかし過去の参加歴がない人では、パッククッキングを今回の事業で初めて知った人が有意に多かった ($p=0.020$)。また参加歴の有無とパッククッキングの認知度には、強い正の相関が認められた。 ($|\rho|=0.703$) これらはパッククッキングが、以前から進められてきているにもかかわらず全く知らないという人が多く、一般的にあまり浸透していない、認知度が低いことの表れと考える。

【結語】今回の実習で、ただ非常食を常備するのではなく、パッククッキングを利用することで栄養価、活用方法、安全性を高めていく必要があることを痛感した。しかしそのためには、パッククッキングを周知し、認知度を高め、今回のような実習により多くの人に参加してもらうことが必要である。今後は実習開催時以外の、日頃の広報活動を検討していく取り組みが重要と考える。