

赤十字ボランティアのための情報誌

R C V Red Cross Volunteer No.66

特集：“炊き出しを考える”

- 02 東日本大震災後の炊き出し活動
- 03 赤十字非常食炊き出しコンテスト in 香川
- 04 ‘17食博覧会・大阪 ～岩手県遠野市赤十字奉仕団～



# 東日本大震災後の炊き出し活動

2011年(平成23年)3月11日14時46分に、三陸沖を震源地とする最大震度7、マグニチュード9.0の大地震が発生しました。

大地震の後に発生した津波や、それに伴う東京電力福島第一原子力発電所事故の影響により、東北地方を中心に甚大な被害がもたらされました。

避難所での生活を余儀なくされている人々の食事の一部は、ボランティアによる「炊き出し」でまかなわれました。被害が大きかった東北地方において、発災直後からこれまでにどのような炊き出し活動が行われていたのかを紹介します。

## 福島県

発災から5日後の3月16日から1カ月間、会津若松市のふれあい体育館避難所で、会津若松市赤十字奉仕団が炊き出しを実施。

大変な思いをされている被災者の方に温かい食事を届けたいと、1日3食、毎日作り続けました。

出典：避難者生活支援・相談センター  
はあとふる・ふくしま(2011年7月14日)



温かいうどんを振る舞う会津若松市赤十字奉仕団

## 宮城県

平成24年6月30日から2日間、東日本大震災の被災者に元気を届けようと、山形県と徳島県の地域赤十字奉仕団が協働し、宮城県石巻市内の避難所で阿波牛を使った牛丼など徳島県の郷土料理250食と、山形県産のサクランボをデザートで提供。被災者の方から、「久しぶりに美味しい料理が食べられて嬉しかった」と笑顔がこぼれました。

出典：日本赤十字社東日本大震災活動レポート



阿波踊りの浴衣姿で料理を提供する徳島県の地域赤十字奉仕団

## 岩手県

平成28年11月7日、山田アマチュア無線ネット赤十字奉仕団が山田町立豊間根小学校で「ふれあい給食会」を開催。山田町の奉仕団が中心となり、「震災で給食が止まっている地元の小学生に食事と笑顔を届けたい」という思いで開始したこの活動は、平成28年度で4年目を迎えました。当日は、奉仕団がカレーライスを振る舞い、全校児童と教職員が体育館で輪になり、仲良く、楽しく食事をしました。

出典：東日本大震災復興支援事業(日本赤十字社 岩手県支部)



カレーの匂いに誘われ、子どもたちが休み時間に調理のお手伝い

## 炊き出しの役割とは

「普段の食事に近いものが食べたい」「パンやおにぎりだけでなく、温かくて栄養のある食事を取りたい」避難所や仮設住宅での暮らしが続く被災者に食事を提供するのが炊き出しです。

特に災害時には、温かくて栄養のある美味しいものを食べることで、気持ちがホッと、体も心もリフレッシュできます。炊き出しを通して生まれるコミュニケーションの中で、ひと時でも被災者が笑顔になれるよう被災者の気持ちに寄り添うことが奉仕団の炊き出しの大きな役割の一つと言えます。



長野県の郷土料理 五平餅作りを体験し、笑顔を見せる女の子(熊本県)

# 赤十字非常食炊き出しコンテスト in 香川



平成29年3月11日、香川県「さぬきこどもの国」で「赤十字のつどい～赤十字非常食炊き出しコンテスト～」を開催しました。

本イベントは、小さなお子様を持つ若年層の家族に対し「防災・減災」について考えていただくことを目的に香川県内の奉仕団が創り上げたイベントです。

今回の目玉は、香川県内の各奉仕団が独自に作成したレシピを用いた炊き出しの提供。シチューやオムライスなど工夫を凝らした食事が並びました。

当日は約3,000人が来場。各ブースには行列ができ、コンテストは大盛況でした。

入場無料で行われた本イベントでは、各所に設置した募金箱に総額64,581円が集まり、東日本大震災の復興支援のために被災地へ届けられました。



「りんごのコンポート」を作り  
最優秀賞を受賞

救護服似合っているかなあ？

子どもたちが炊き出し袋を使用し、非常食作りに挑戦！



子ども用の救護服着用体験

## コラム

### 赤十字奉仕団 災害時炊き出しレシピ集

平成28年3月に完成。レシピは震災から約3週間が経過し、予算は1食300円程度、100食分の調理をすることを想定しています。

冊子には、地域の特色を活かした、バリエーションに富んだ82のメニューを掲載。「主食」「副食」「汁物」「デザート」の4つの区分で構成されており、被災された方々のニーズに合わせて活用できるレシピになっています。

※レシピ集は奉仕団の研修用内部資料として作成しています。



岩手郷土料理

# ひつつみ



岩手の方言で「ひきちぎる」は「ひつつむ」。この製法が「ひつつみ」の由来

農林水産省選定「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれたひつつみ。小麦粉をこねて薄く伸ばしたものを手でちぎり、岩手県産野菜と一緒に旨味たっぷりのだし汁で煮込んだ栄養満点の郷土料理です。

# 炊き出して

こんなにおいしい！



災害時、子どもから大人まで誰でも食べることができるのがうれしい

懐かしくほっこりした味わいに心もからだも癒され、自然と表情もほころぶ

## '17食博覧会・大阪

1985年から始まった  
4年に1度の食の祭典

# 日本の祭り 日本の味ぐべ

© UFAJ 2017 IN OSAKA

300以上の協賛企業等が出店  
10日間で62万人超が来場



災害食のイメージを変える「炊き出し」のおいしさに、参加者からは感動の声が続出！

## ビーズを使って 炊き出し体験



ペットボトルを活用し、いざ挑戦

災害時の食の確保は重要な課題。災害時に炊く炊飯袋とお米に見立てたプラスチックビーズで炊き出し体験を実施。防災と助け合いの大切さを親子で楽しく学んでみよう



わたしにもできるかな？

東日本大震災の教訓と経験を生かし、福島県、宮城県からも地元の食材を活かした炊き出しを紹介

“つるん！もちもち！”  
新食感！福島名物ジャガ餅鍋



5/3福島デー：四倉方部赤十字奉仕団

“お茶のみすっぺ！”  
甘い防災食おはぎ



5/4宮城デー：日本赤十字社宮城県支部

主催・取材協力 日本赤十字社大阪府支部

## 震災は、

## 終わっていない。

岩手県の内陸に位置する遠野市。河童や座敷童子などが登場する「遠野民話」で有名なこの場所で、昭和63年に遠野市赤十字奉仕団は結成されました。

平成23年3月11日、遠野市では震度5強を観測。避難勧告とともに奉仕団の支援活動は始まりました。

甚大な被害に呆然



内陸部の遠野市でもライフラインや家屋など大きな被害を受けたが、海岸地域のあまりの被害の大きさに、これが現実なのか、何をどうしたらよいかもわからなかった。

被災された人の気持ちを一番に考える

45日間毎日1,000個のおにぎりを握り続けながら、厳しい避難生活を過ごす被災者の方が何を必要とれているのか、限られた資源の中で知恵を出し合った。支援できることは炊き出しだけではない。



後世に伝えること



災害はいつどこで起こるか分からない。大切なことは、私たちが災害で経験したことを後世に伝えていくこと。

災害は防げなくても、備えることで被害を軽減することはできるから。

‘17食博覧会・大阪に参加して

“炊き出しは、実際に見て、  
食べていただくのが一番”

多くのブースがある中で、たくさんの方に赤十字ブースを訪れていただき、奉仕団の炊き出しや防災の大切さを知ってもらえて本当によかったです。食博覧会をきっかけに、復興途中にある被災地に思いを馳せていただければうれしいです。遠野市にも是非遊びにきてください。(遠野市赤十字奉仕団 海老委員長 写真右から2番目)



「炊き出しはコミュニケーションの1つ」  
奉仕団員の生き生きとした笑顔が被災地の復興と災害に強い地域づくりを支える

## 編 集 後 記

遠野市赤十字奉仕団の方からお話を伺い、震災の悲惨な情景が目  
に浮かび胸が締め付けられるようでした。遠野市の方々から「震災は続  
いている」とお聞きし、被害の甚大さを改めて考えさせられました。震災

に関する記事・報道等は減少傾向にあります。そのような中で今回のRCVは炊き出しをテーマに取り上げました。  
RCVを手にとっていただいた方々にとって震災を想う契機となると幸いです。

(明治学院大学 佐藤 菜未)

私は、東日本大震災直後からたくさんのボランティアの方が炊き出し  
活動をしていたことを知りました。ボランティアの方々自身も被災者であ  
るのに、炊き出し活動をおこなっていたのは、大変なことであったと思  
います。皆が協力し励ましあったからこそ炊き出し活動を続けることが  
できたのだと思いました。人々の結びつきの強さを改めて感じることで  
、このような記事の編集に携われたことを嬉しく思います。次号のRCV編  
集も楽しみです。

(明治学院大学 菊地 絢菜)



RCV編集委員の佐藤さん(左)と食博覧会のボランティア  
スタッフ玉手山学生赤十字奉仕団の西本さん(中央)、  
田中さん(右)

## “災害時の食”を考える ～赤十字奉仕団中央委員会～

平成29年6月1日、2日、日本赤十字社本社にて、平成29年度赤十字奉  
仕団中央委員会を開催。甲南女子大学 奥田和子名誉教授から『災害時  
の食と炊き出しの必要性』をテーマにご講演をいただきました。講演で  
は、震災発生後3日間は、栄養よりも食べたいものを取り、心を落ちつけ  
ることが大切であり、災害に備えて飴やチョコレートなど食べ慣れたもの  
を自分自身で備蓄、携帯するなど、自助の重要性が強調されました。

また、安心・安全な炊き出しを行うためには、身だしなみや包装食袋を  
使うなど衛生面に気をつけることや、乳幼児、高齢者、アレルギーのある  
方、外国人などの災害食弱者への配慮も重要なポイントであるとのお話  
をいただきました。



災害時、アルファ化米に野菜ジュースを  
加えても、美味しくお米を食べられます。

## 赤十字ボランティアへの参加、登録についてのお問い合わせ

日本赤十字社の活動は、全国のボランティアによって支えられています。あなたも、“苦しんでいる人を救いた  
い”という思いを行動に移してみませんか？

赤十字ボランティアへの参加は日本赤十字社各都道府県支部・施設で受け付けています。

WEBページで

日本赤十字社

検索

<http://www.jrc.or.jp/volunteer>



FacebookやTwitterでも逐次情報を更新しています！



○編集・発行

事業局 パートナースHIP推進部 ボランティア活動推進室 青少年・ボランティア課

電話：03-3437-7083(ダイヤルイン) ホームページ：<http://www.jrc.or.jp>