

平時の食生活状況調査を基盤とした災害時に備えた食生活の一考察

健康デザイン学科4B 三上遥 指導 不破眞佐子先生

目的

近年マグニチュード7クラスの大型地震が多発しており、近い将来にも大型地震が起こり得る可能性が高いとされている。災害時に想定される問題として、ライフラインの停止、情報入手の滞り、食料不足などが問題視されている。それらの生活被害によって、精神面が不安定に陥ることによる健康問題が課題として挙げられている。災害時にも健康を保った生活を送るためには、各世帯の生活様式に見合った備蓄対策をすることが必要であるといわれている。

本研究では、各世帯に見合った備蓄対策を知るため生活様式を分類し、居住世帯人数と料理頻度で備蓄状況に差があるのではないかと仮説を立てた上で、各世帯の備蓄の有無について居住世帯人数と料理頻度で差があるのか調査を行った。その状況をもとに、各世帯に見合った備蓄提案とメニュー提案を検討した。

方法

農林水産省で推奨されている災害時に最低限所持すべきとされているものを参考に、家庭内における食生活状況のアンケート調査を実施した。

【実施期間】2021年7月～8月

【対象者】昭和女子大学および他大学の学生、社会人

【実施方法】

Webアンケート(Googleフォーム)

【集計】Excel

まとめ

備蓄量について、居住世帯人数および料理頻度別においては、備蓄量の差は居住世帯人数のみでみられることが多かったことから、備蓄状況には、料理頻度よりも居住世帯人数が影響していると考えた。よって、居住世帯人数をもとに災害時に備えた備蓄の提案と実際に災害が起きたときの料理のメニューの提案を行った。

重要視するポイント決めとなった各世帯の生活状況の実態

- ・各世帯で様々な備蓄をしていたこと
- ・比較的所持している備蓄品が認知度の高いものであったこと
- ・普段全く自炊をしない世帯もいたこと
- ・災害時に食事の作業をする余裕が無くなること
- 日本調理科学会誌 41巻2号 158~163頁 (2008)
- ・外食が出来ない状況のため、普段調理経験の無い人も調理する状況になること
- 日本調理科学会誌 41巻2号 158~163頁 (2008)
- ・温かい食事を摂ると大きな幸福感を感じられ不安解消に繋がること
- 日本農村医学会雑誌 68巻6号 751~758頁 (2020)

メニュー提案で重要視したポイント 5つ

- 1つ目→所持率が高い材料であること
- 2つ目→認知度の高い料理であること
- 3つ目→料理手順が簡略であること
- 4つ目→味付けが少ないこと
- 5つ目→なるべく温かいものであること

結果

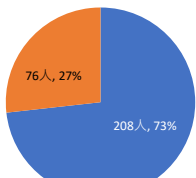


図1 回答者の属性

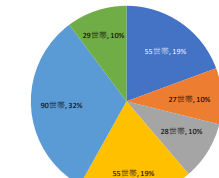


図2 5人以上をまとめた居住世帯人数別の世帯数

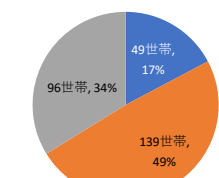


図3 料理頻度別の世帯数

表1 居住世帯人数別で所持していた備蓄品

品名	所持状況			
	学生単身	社会人単身	2人暮らし	3人以上の居住世帯
精白米	○	○	○	○
食パン	×	×	×	×
穀類	インスタント食品	○	○	○
	シリアル	×	×	○
	もち	×	×	○
	そば	×	×	○
	うどん、パスタ	○	○	○
いも・でん粉類	ホットケーキミックス	×	×	×
粉類	小麦粉、片栗粉	○	×	○
	レタス、大根	×	×	×
野菜類	ブロッコリー、ジャガイモ			
	キャベツ、トマト、タマネギ	×	×	○
	ネギ、ニンジン、キュウリ			
	ナス、ニンニク、ショウガ			
	ピーマン、ホウレンソウ	×	×	×
肉類	牛肉	×	×	○
	豚肉	○	×	○
	鶏肉	△	×	○
	鶏卵	○	○	○
加工品類	木綿豆腐、絹豆腐	×	×	×
	ソーセージ	×	△	○
	ハム、ベーコン	×	×	×
	チーズ	○	○	○
	納豆	○	△	○
加工品類	キムチ	×	×	×
	ふりかけ	△	×	○
	塩昆布	×	×	×
	わかめ、海苔	×	×	×
	春雨	×	×	×
	ごま	○	○	○
	カップスープ	○	○	○
	レトルトカレー	○	○	○
	カレー	×	×	○
	ツナ缶	○	×	○
コーン缶、トマト缶	×	×	×	
サバ缶	×	×	○	

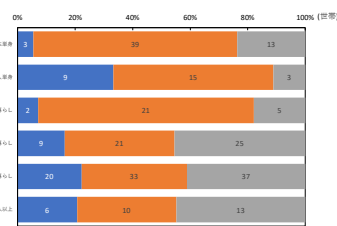


図4 居住世帯人数別 料理頻度別の世帯数

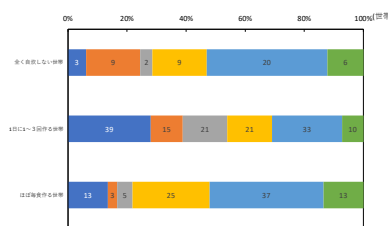


図5 料理頻度別 居住世帯人数別の世帯数

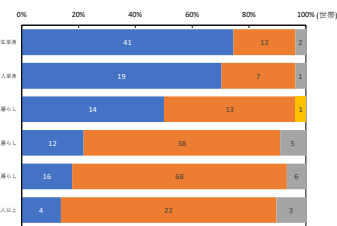


図6 世帯人数別 カセットコンロの所持世帯数

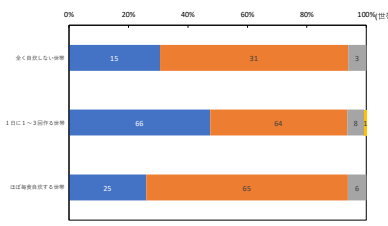


図7 料理頻度別 カセットコンロの所持世帯数

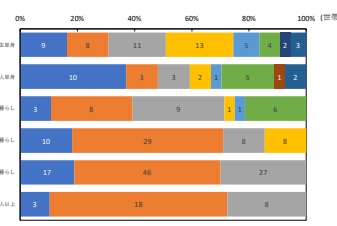


図8 世帯人数別 1人当たりの精白米の所持量別世帯数

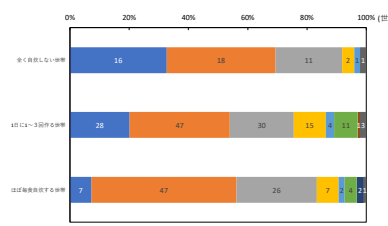


図9 料理頻度別 1人当たりの精白米の所持量別世帯数

料理頻度においては、単身世帯では、社会人よりも学生の方が料理を作る頻度の割合が高く、2人以上の居住世帯人数では、料理を作る頻度の割合に差がないようにみられた。また、全く自炊しない世帯とほぼ毎日自炊する世帯の居住世帯人数の構成割合が類似していた。

カセットコンロの世帯人数別の所持率は、単身世帯は2~3割程度、2人暮らしは5割程度、3人以上の居住世帯は8割程度であった。カセットコンロの料理頻度別の所持率は、全く自炊しない世帯とほぼ毎日自炊する世帯は8割程度、1日に1~3回作る世帯は5割程度であった。

精白米量は、各世帯ごとの1人当たりの精白米量を算出した。また、災害時に推奨されている精白米量の2kg以上所持している割合の差に着目した。精白米の世帯人数別の所持率は、学生単身は7割程度、社会人単身は5割程度、2人暮らしは6割程度、3人以上の居住世帯は3割程度であった。精白米の料理頻度別の所持率は、全く自炊しない世帯は3割程度、1日に1~3回作る世帯とほぼ毎日自炊する世帯は5割程度であった。料理頻度別が高くなるにつれて、1kg以上所持している割合が高くなっていることが分かった。