H23・24 震災復興研究

RA -03「震災下におけるN村被災者における食の意識変化を探り、今後の食生活の方向性をデザインする試み」

研究代表者：盛岡短期大学部　准教授　乙木隆子

<要　旨>

被災地であるN村の仮設住宅に居住する村民を対象として聞き取りによるアンケート調査を行った。その結果、被災前・避難所・仮設住宅と食環境は急変しながらも、食と健康から栄養バランスを考え、また共食などの精神的なつながり、食の楽しさを重視するという、被災者の食傾向がうかがえた。

【はじめに】

食生活を対象とした調査では対象者（地域住民、相談者）の現状を知り、生活に関連した対象者の課題を理解し、解決するのは、専門家の使命である。しかし多くの場合、立場は対等ではなく、専門家主導でコミュニケーションが進むことが多い。そして専門家は、多くの場合対象となる住民の日々の生活については、あまり理解していない。

2011年3月11日、東北地方を襲った大震災はそれまでに培ってきた生活を一変させた。「生命を維持するための食」を経験し、またこれまでとは違った食環境を受け入れざるをえない状況である。現在の時点での食生活の全体像を知る必要がある。どのような気持ちで食ということを考えて、そしてこれからのどのように健全な食生活を営むことが出来るようになるのだろうかという専門家としての素朴な疑問があった。難しい課題ですが取り組んでみようと思う。

【目的】

被災地域の人々の食生活は一瞬のうちに急変した。震災直後数カ月間は食料支援による避難所での食生活は、野菜、果物不足による栄養の偏り等の問題も報告され、また、仮設住宅入居後では、それまでの与えられる食から、再び自分たちで作る食生活に戻ることになった。しかし、被災前の仕事が継続できていないこと、主たる調理担当者が変わったことなど、以前の食生活とは違った状況になっている世帯が増加している。そこで、仮設住宅居住者に現在の食生活で大切だと考えていることを調査し、今後の被災地での食生活教育の参考にすることを目的とすることにした。また、これから将来に向かっての自分たちの食生活と健康の関連性を新たに見つめ直し、考えることを通して、これからの食生活を自分たちで組み立てていけるのかどうか、そのためには何が必要なのかを検討した。被災者の現在の食生活への不安を知り、その解決を自ら解決していこうとする力を養うことになればと考える。

【対象・方法】

対象者は、家屋全壊・半壊450棟以上の被害を受けた被災地N村の仮設住宅に居住する村民で、協力を申し出た44名でそのうち男性5名（11.7%、平均年齢75.2歳）、女性39名（88.3%、平均年齢63.3歳）で男女平均年齢は63.6歳であった。対象者に直接聞き取るアンケート調査とした。調査時期は被災後約1年半後にあたる平成24年6月～9月まで5回に分けて行った。聞き取りは、対象者の要望により仮設個人宅を訪問、あるいは岩手県栄養士会が実施している被災者対象の調理教室の参加者にお願いした。対象者の条件は、現在は全員が仮設住宅での生活を送っているが、震災時には炊き出しや支給された食物を中心に、食生活を営まなければならなかった人とした。

【調査内容】

はじめに現在の仮設住宅での食生活状況について調査した。内容は

1. 共食などの心のつながりを大切に思う心情面（家族そろって食べる、感謝して食べる、楽しく食べる、なるだけひとりで食べない）。
2. 経済面から食事を考えることの必要性（購入価格を気にする、支援物質を利用する、外食をしない、自分では作らず高くても出来合いのものを利用する）。
3. 食品添加物を避け安全な食事をする（食品衛生に気をつける、食品添加物を気にして食材料を選ぶ、生産地にこだわる、安全性を考え手作りにする）。
4. 病気予防や栄養バランスのとれた食事の大切さ（栄養バランスに気をつける、自分の病気にあった食事をする、野菜･果物を食べる、薄味なものを食べる）。
5. 自分の嗜好を重視し満足感を追求する（好きなものだけを食べる、腹八分目を考えない、つい食べ過ぎてしまう、手元に支援の食材料があっても嫌いなものは食べない）。

該当する回答がない時にはその他の欄に記入することにした。各項目の選択肢数を集計、比較した。次に被災前と現在の仮設住宅での食生活上の問題点を比較した。項目として、①経済的な配慮、②食材料の購入、3食事作り、④病気や健康について、⑤食欲がでない、⑥栄養の偏り、の6点から気になっていることを複数回答で求め比較した。また、被災前の食事と避難所、仮設住宅で

の食生活で感じたこともフリーアンサーにより回答を得た。

【結果】

食生活意識において重要と考える項目は、共食や食事を楽しむといったことが大切という選択肢を選んだ回答が一番多かった。ついで、病気にならないために栄養バランスに注意する、嗜好などを満足させる食生活、経済面から食生活を考える、と続いた（図１）。

また、被災前と避難所での食生活と比較しての問題点は、一番多かったのは病気や健康への心配、栄養の偏り、食事つくり、経済、食材料の購入（買い物の便）、食欲がない、と続いた。また、被災前後ではいずれの項目も被災前より被災後のほうが問題ありという回答であった（図２）。

フリーアンサーでの記入欄には、①野菜不足による栄養の偏り、②インスタント食品が多く塩分が気になった、③高血圧になり救急車で運ばれた、やはり食事は大切だと思った、④食事が冷たいときが多く暖かいものがいつも食べたかった、⑤皆様のおかげで食事も摂る事ができた感謝している、などバランス・栄養などの問題より、食事の内容についての記入が多かった。高齢なので配置の変わった台所に慣れるのが大変である、調理台が狭く調理器具を置くのに苦労する、といった台所の狭さや使い勝手に不便を感じている人も多かった。さらに、ストレスが重なったためか慢性疾患である高血圧の薬がなくなって困った、便秘や嘔吐などに悩み、食欲がなく被災前と比べると 10 kgやせて体重が戻らない、といった健康上の問題、一時的に娘夫婦に世話になったが、食費が負担できなくて心苦しくすぐ仮設に戻った、震災後は夫が一度も外出しようとしない、など精神的な問題などの記入もあった。

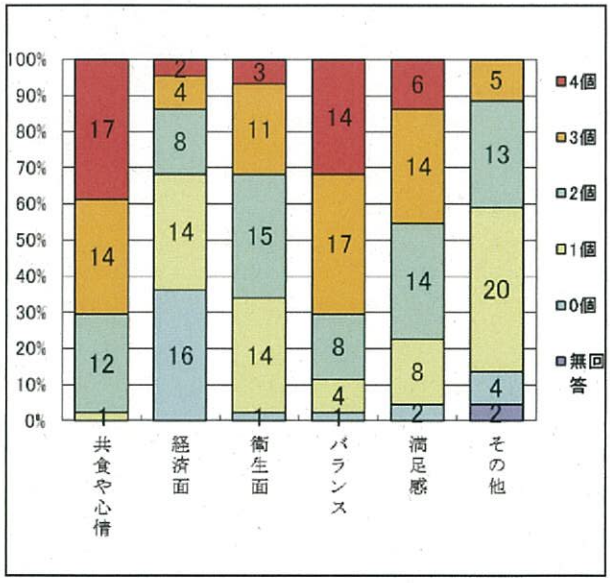

図１　食事について大切に思っていること
（項目ごとの選択数）

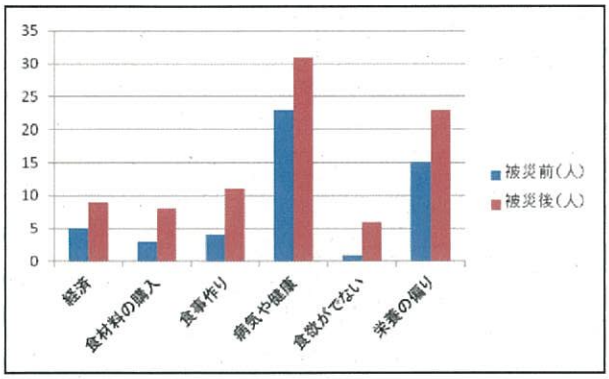

図２　被災前後に感じている食生活上の問題点の比較

【まとめ】

被災前・避難所・仮設住宅と食環境は急変しながらも、健康のために栄養バランスを考え、また共食などの精神的なつながり、食の楽しさを重視するという、被災者の食傾向がうかがえた。また、環境的要因など買い物などの利便性などに多くの問題を抱えているが、食生活と健康という原則は守るべきとの意識が感じられた。今回の食生活調査の目的は、変遷した食生活を振り返り、本人の現在と健康、食を意識することにある。これからも被災者の方が、将来に向かって健康的な食生活の営み、たとえば限られた環境にあっても、食生活を組み立てることができるように、その問題点を少しでも解決していけるように、サポートしていきたい。

謝辞

アンケート調査対象者の選出に協力いただいた小野寺ちさとさま、および岩手県栄養士会久慈孝子さま下畑優子さまに心より感謝いたします。

参考文献

１；守山正樹、松原伸一：食のイメージ・マッピングによる栄養教育場面での思考と対話の支援、栄養学雑誌、1996；54(1)：47-57.

２；守山正樹、松原伸一：対話からの地域保健活動－健康教育情報学の試み、篠原出版、1991.