

PC動いても水・食料なければ事業継続困難

BCP（事業継続計画）として食にまつわる計画を策定している企業はどれくらいあるのだろうか。食べ物は自衛隊や行政が何とかしてくれると油断していると事業継続ができないかもしれない。医薬基盤・健康・栄養研究所（医薬健康栄研）の坪山宜代国際災害栄養研究室長は「東日本大震災では国のプッシュ型支援で食べ物が届いたのが5日、6日後。それまでの期間は地域で、企業も個人も協力して用意する必要がある」とし「最初の3日間はパンやバタータイプなどの直ぐに食べられる食品でエネルギー源をしっかりと、それ以降は栄養バランスなど『質』も重要」と語る。

缶詰やレトルト食品などの「おかず類」の用意が重要で、農林水産省の

食料についても要確認

「災害時に備えた食品ストックガイド」では「通常の家庭ではできれば1週間分、食物アレルギーがあるなど災害時要配慮者は少なくとも2週間以上の備えが必要」とする。企業の備蓄に統一されたガイドラインはないが同程度の



減塩レシピコンテスト「S-1g大会」の減塩レシピを説明する医薬健康栄研・坪山宜代室長（左）と国循・竹本小百合上級研究員

「災害関連死を防ぐ 減塩がポイントか」

避難生活の長期化などにより「災害高血圧」が発生、循環器病などのリスクが増加し、いわゆる災害関連死へとつながると考えられている。食塩摂取量が1g増えると「災害高血圧」のリスクが16%増加するという。

また減塩レシピコンテストS-1g大会を実施。その中で国循賞に加え、医薬健康栄研・災害栄養賞を設け啓発に努める。最新の入賞作はポリ袋を調理工程に使うなどライフラインが使えない場合の創意工夫が見られる。こうしたレシピが保存食のローリングストックの促進、災害に備える意識の向上につながる

が多い。カップラーメンなどから5gの食塩が入っている。備蓄する食品はなるべく食塩が少ないものを選んではほしい」と話し「一例として医薬健康栄研が考案した、備蓄性の高いアルファ化米と野菜ジュースを使った災害食レシピやかるしお認定商品の高野豆腐を使った減塩災害食などを両機関共同のイベントなどで提案している」とする。なお、「かるしお」とは国循が推奨する「塩をかるく使って美味しさを引き出す」減塩の新しい考え方である。

災害発生直後（急性期）はエネルギーの摂取が最重要ではあるとしつつ、国立循環器病研究センター（国循）社会実装推進室の竹本小百合上級研究員は「備蓄食品は基本的には食塩が多い。カップラーメンな

庫に備えていてもエレベーターが動かず活用できないなどもあり「各フロアに準備するなど、食べる場所、事業を実施するところに備えるの良いだろう」とアドバイスする。