

料理で被災者元気に

西日本豪雨の被災者が身を寄せる倉敷市真備町地区の避難所で、食物について学んでいる倉敷、総社市内の大学生が、栄養面に配慮するなどして考案した食事を提供している。避難所生活で不足しがちな野菜を多く取り入れるといった工夫を凝らし、学生にとっても学んだ知識を実践する機会になっている。(中原由華、山本真慈)

倉敷、総社の食学ぶ大学生 真備・避難所で提供

県立大(総社市窪木)科4年細川夏菜乃さん 間生活学部食物栄養学は、栄養学科や大学院(22)は「栄養が偏ると科の学生12人が弁当をの学生が野菜料理を手 体調を崩しやすく、便作り、真備町地区の自作りし、昭和公民館(同 秘などにもなりやす 主避難所に配った。当市美袋と西公民館(同 い。喜んで食べてくれ 時の支援物資は菓子パ市奏)、同館久代分館 る人が多く、改めて野 ンや水が中心。不足す(同市久代)の3カ所 菜の必要性を実感し る栄養素を補おうと、へそれぞれ夕食時に届 た」と話した。 鶏肉やゴボウ、ニンジ

初回の7月27日は、 公民館、8日に西公民 館と同公民館久代分館 が、地域住民用も加え に届ける。 岡山学院大(倉敷市 学んだ知識を生かして 有城)は7月12日、人 体に良いメニューを作

炭水化物やタンパク 質に偏りがちな食事を 補おうと、キャベツと キュウリの酢の物を献 立に選び、トマトや桜 エビも添えた。 同公民館で食事した 大角毅さん(82)と清子 さん(80)夫妻「同市美 袋は「野菜が食べら れてうれしい。暑い中 で、さっぱりした酢の 物がおいしいです」と 笑顔。手渡した栄養学



野菜多く栄養に配慮

「3年足蓮花菜 さん(21)と3年増原風 花さん(20)。 くらしき作陽大(同 市玉島長尾)食文化学 部の岩崎由香里講師の 研究室が考案したの は、非常食を活用した 食事。7月24日に二万 小(同市真備町上二万) で炊き出しを行った。 アルファ米と乾燥野 菜を使い、4年生4人 がガスこんろと鍋で、 中華風雑炊100食を 調理。タンパク質やビ タミン類の摂取にと、 缶詰の鶏肉や野菜ジュ ースを添え、避難者に 食べてもらった。 味わった田淵佐代さ ん(45)「同市真備町箭 田は「消化が良い雑炊 は疲れた体にも優し く、ありがたい」と喜 んでいた。4年蕪山明 里さん(21)は「長期に わたる避難生活は大変 だと思ふ。栄養のある 食事で少しでも疲労を 和らげてほしい」とお もんばかった。9日に も菌小(同市真備町市 場)で行う予定。

被災者に手作りの酢の物を手渡す県立大生(右側) 7月27日、昭和公民館