

「サバイバルクッキング」シリーズ連載

－災害時に役立つ知恵と技術－

昨年は、自然災害が各地で猛威を振るいました。被災地の皆様には改めてお見舞いを申し上げます。

私ども日本防火協会も北陸地方を中心に大きな被害をもたらした7月豪雨災害では、福井県婦人防火クラブ連絡協議会の要請で、近県婦防連の方々に被災地に赴いていただき、住民への炊き出し支援を行いました。

10月の新潟県中越地震では、小千谷地域の婦人防火クラブ連絡協議会の要請により、同じく近県婦防連の皆様ともども余震の続く小千谷市に炊き出し支援に参りました。

7月豪雨では山村の美山町蔵作（くらづくり）地区へ。“夏の水害”という極度に“食と水”の安全性が要求される中、同時に水道などライフラインが停止した条件下で「山の水」の浄化から始まった炊き出し支援でした。

住民の皆様が持ち寄る野菜などの限られた食材で、連日30度を超える炎天下、各被災家屋から汚泥や岩石の除去に疲労困憊した住民への夕食の提供、それは、通常の防災訓練等に見られる、おにぎりや豚汁のような限られた炊き出し訓練では応用の効かない状況でした。

さすがに支援にかけつけた婦防の方々は、味付けにも工夫を凝らしたメニューに腐心し、住民の皆様に本当に喜んでいただきました。

中越地震災害、10年前の阪神淡路大震災とも規模こそ違え発災時の緊急輸送路の遮断による物資輸送の困難や“冬季の長期避難”という条件は類似しましたが、「食」をめぐる大きな環境の違い、それは中越地震災害では、避難住民に「多数の高齢者」を擁したことでしょう。ショック死やエコノミー症候群など災害時における高齢者への対応は、今日的課題として議論を投げかけておりますが、

「食」についても救援物資や避難所運営のあり方について様々な観点からの検証が待たれるところで

このような実体験や現地で見聞させていただいた「食」をキーワードとした災害時対応を改めて考えて見ますと、例えば大震災が東京や横浜のような大都市部を襲ったとき、ライフラインが全く停止した中で、輸送路が各所で寸断された場合に食の確保はどうすれば良いのか、町内に防災倉庫を有していても長期の備蓄には限界もあります。また、昨今の子供たちばかりか若年層もナイフなどの道具に触れたこともないとか、高齢者の中には、リンゴの皮をむくにも自力ではナイフを握れない方もおられますし、アウトドアでの自然の火を用いた調理経験もない、いざという時食べられる植物を知る、汚れた水を浄化する方法など極限状況での生きる知恵に都市住民は乏しいと言わざるを得ません。

そして、それが夏の炎天下なら、高齢者を多く抱えた場合は、などなど多くの場面が想定されますが、もちろん、大都市部に限らず生き残る、それもなるべく豊かに「食」を基軸に生き残る知恵と技術を会得しておくことの大切さを考えさせられました。

そこでメールマガジン読者に次号7月号から毎月のシリーズで「サバイバルクッキング」をお届けしようと企画いたしました。

先ず、基本編では、“2週間生き延びるために”必要なリスト作りから、水の確保の方策、“火の作り方”、身の回りのものを道具に変えるスーパーメイク術などを、継いで応用編では、“どんな状況でも温かい食べ物を作り、食べる”をテーマに、身近な石や竹を道具に使う、鍋がなくてもご飯は炊けるなどの裏ワザを公開していただきます。

読者の皆様、ご家族で試していただくのはもちろんですが、とくに婦人防火クラブの皆様には、炊き出し訓練の新しい実践的な訓練メニューのヒントとして活用していただきたいと思います。

執筆者は、「かざま りんぺい」さんです！

1952年東京生まれ、大学では教育学を学んでおられました。ボーイスカウトのリーダーや国内外のアウトドア経験を生かし、今では、こどもや親子遊びを支援する「アソベンチャークラブ日本」代表です。

1972年発行の「冒険手帳」（主婦と生活社）をはじめ「できる男は料理も上手い」（旬報社）「完全図解冒険図鑑 大冒険術」（誠文堂新光社）などアウトドア、料理・生活関連の執筆活動も幅広く手がけておられます。

少し遊びの感覚も取り入れていただいたシリーズ新企画、読者の皆様と楽しみながら学ぶコーナーです。ご期待ください！

■メルマガ配信のご希望の方は[こちら](#)からご登録ください。

日本防火協会メルマガ担当

[▲ このページの上に戻る](#)

目次

- [1.「がんばれ消防」の開催](#)
- [2.都道府県予防事務担当者会議](#)
- [3.平成17年春の叙勲](#)
- [4.婦人防火クラブ新会長紹介](#)
- [5.防火管理再講習講師担当者会議](#)
- [6.新住宅防火対策推進会議](#)
- [7.地方からの便り](#)
- [8.あなたも危険物取扱者・消防設備士](#)
- [9.日本防火協会からのお知らせ](#)
- [地域防災の総結集](#)
- [J R 福知山線脱線事故から学ぶ](#)

マガジン購読者の皆様へ 次号7月号からの新企画ご紹介