

香川芳子

女子栄養大学学長



東日本大震災で被災された皆さまに、一日も早く平穏な暮らしが戻りますよう心からお祈りしております。発生後しばらくは被災地ではないのに店頭から商品がなくなったり品薄になったり、食料確保に奔走する様子が見られました。第二次世界大戦後、驚異の発展を遂げた日本は、何十年の間、お金さえあればいつでもどこでも食料が入手できる恵まれた環境にありました。そのために、自分が生きるために必要な食料を選び、それを加工して食べる知恵や技術が希薄になっていました。

人間は活動しなくても生命維持のために(基礎代謝)、一日1400~1500kcalのエネルギーが必要です。おにぎり7~8個分に相当します。避難所で1個のおにぎりを4人で分けたという話もありました。80歳の祖母と16歳の孫が倒壊した家屋から無事に救出されましたが、冷蔵庫にあった飲料と食料で命をつなぐことができたのです。有史以来、人間は周囲の動植物を採取し、栽培、加工して食料としてきました。数日分の食料の備えと食べる知恵が命をつなぐことを心得ておきましょう。

自分や家族の命をつなぐ  
最低限の食料の備えを  
心がけておきましょう