

避難所での栄養不足をゼロへ



班員 服部幸之助
樋口心乃助
松田湊
黒田一聖

指導者 寺崎泰弘先生
永吉彩芽先生
田部豊さん



研究の動機

一昨年トルコで大地震が発生し食料不足が起きているというネットの記事を見かけたから。
また、宮崎は南海トラフ大震災が起きた際災害の対策をする必要があり、まずは身近な避難所の延岡高校の場合を調べようと考えたから。

先行研究

先行研究では延岡高校に避難できる人数が研究されていた。

研究方法

- ①各年齢、性別ごとの必要な栄養素を調べる
- ②非常食に含まれる栄養素を調べる
- ③これをもとに3日間の献立を作る

	男性(18-29歳)	女性(18-29歳)	男性(30-49歳)	女性(30-49歳)	男性(50-64歳)	女性(50-64歳)
エネルギー(kcal)	2650	2000	2700	2050	2600	1950
タンパク質(g)	65	50	65	50	65	50
炭水化物(g)	300	250	300	250	300	250
脂質(g)	40-50	30-40	40-50	30-40	40-50	30-40
n-6脂肪酸(g)	11	8	10	8	10	8
n-3脂肪酸(g)	2	1.6	2	1.6	2.2	1.9
ビタミンA(μg)	850	650	900	700	900	700
ビタミンD(μg)	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5
ビタミンE(mg)	6	5	6	5.5	7	6
ビタミンK(μg)	150	150	150	150	150	150
ビタミンB1(mg)	1.4	1.1	1.4	1.1	1.3	1.1
ビタミンB2(mg)	1.6	1.2	1.6	1.2	1.5	1.2
ビタミンB6(mg)	1.4	1.1	1.4	1.1	1.4	1.1
ビタミンB12(μg)	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4	2.4
ナイアシン(mg)	15	11	15	12	14	11
葉酸(μg)	240	240	240	240	240	240
パントテン酸(mg)	5	5	5	5	6	6
ピオチン(μg)	50	50	50	50	50	50
ビタミンC(mg)	100	100	100	100	100	100

結果 (18~29歳 男性)

1日目 朝	缶詰パン 野菜ジュース	200g 190g
昼	アルファ米 マグロ缶詰	200g 100g
夜	アルファ米 野菜カレー	200g 200g
E:2693Kcal た:64.1g 脂:67.5g 炭:392.7		
2日目 朝	缶詰パン みかん缶詰	200g 100g
昼	救急カレー 野菜ジュース	150g 190g
夜	アルファ米 焼き鳥缶	200g 100g
E:2031.5Kcal た:48.92g 脂:55.04g 炭:338.46g		
3日目 朝	缶詰パン 野菜ジュース	200g 190g
昼	アルファ米 マグロ缶詰	200g 100g
夜	マジックライス えいようかん	200g 60g
E:2685Kcal た:66.7g 脂:59g 炭:480.2g		

参考文献

<https://www.google.com/url?q=https://www.mhlw.go.jp/index>

(栄養素についての資料)