

お知らせ

1月「食育の日」の取組を実施しました！

熊本県立大学「食育の日」を実施しました

～ 防災と食 ～

熊本県立大学では、本学で策定した「[くまもとさんち（産地）の食育ビジョン](#)」に基づき、学生食堂において「食育の日」の取組を行っています。今年度第8回目は1月22日（火）に実施しました。

今回は、「防災と食」をテーマに、災害時でも健康的な食生活が送れるように、日頃から災害時に備えて、自分と周りの人の命を守ることが出来る力と技（スキル）を身につけ、どんな状況でも安全に食べることが出来る力、手元に残った食材で命をつなぐ技を“防災の食育”として、自助・共助の力を発揮できるメニュー『避難所で提供するあったか食』を提供しました。

当日12時から、オムニバスリレートークを行いました。

提供した「食育の日」オリジナルメニュー

『避難所で提供するあったか食』

- おにぎり
- 具だくさん豚汁
- おツナサラダ
- カンパン
- バナナ



[レシピはこちら](#)

オムニバスリレートーク

（司会：環境共生学研究科環境共生学専攻博士前期課程1年
食品バイオ研究室 岩崎美佳）

- ・災害時の食について“日頃の備え大丈夫ですか”

（地域連携センター食育推進プロジェクト 特任教授 本田榮子）

過去10年の自然災害状況や、2011年3月11日の東日本大震災、2012年7月12日の熊本県広域大水害の被害状況を、写真を交えて紹介しました。「災害が起きてもしっかりと健康を維持するためには、“食”はとても大事になってきます。災害に関する法的な枠組みは、災害対策基本法、各

省庁の防災業務計画や、都道府県・市町村防災計画の中で取り組まれています。災害対応の食料提供は農林水産省、防衛省・厚生労働省が担当し、各自治体が食料の調達や自衛隊への炊き出しの要請を行うことで提供されます。ライフラインが途絶える中で、自分や周りの人々が、元気で前向きな気持ちになれる食事を日頃から備えておくことが大切です。避難所に行かなくても自力で最低3日間しのげるように、水や非常食をぜひ備えておいてください。」と説明しました。



司会：環境共生学研究科博士前期課程1年 岩崎美佳さん 地域連携センター食育推進プロジェクト 特任教授 本田榮子

・非常食の紹介と実演

(株式会社ハウディ 特販部部長 平田孝二氏)

「国や地方自治体では、住民保護の観点から一定量の保存食が防災倉庫と呼ばれる公共の保管庫に備蓄されています。熊本市でも、10か所の防災倉庫、11か所の備蓄倉庫に、カンパン、栄養補助食品、アルファーマイ、粉ミルクが備蓄されています。しかし、全住民に与える量はないので、各自の非常食の備蓄は重要です。非常食には、調理不要で単独で食べられる食品に粥やおろしフルーツ、調理不要だが喫食時に飲料等が必要な食品にカンパンやパン缶、調理済みのおかず、お湯を加えるか湯せんで食べられる食品にアルファーマイやご飯缶、パスタ等があります。非常時に必要な保存水の量は、成人1日3Lです。また、高齢者やアレルギーの方に対応した備蓄がないため、各自で備えておく必要があります。避難時に必要な最低限の物が入っている救災セットというものもあります。『備えあれば憂いなし』です。非常食は簡単に手に入りますので、備えておいてください。」と紹介し、アルファーマイを使って出来る五目ご飯やお湯を注ぐだけで食べられるパスタの炊き出し実演がありました。



株式会社ハウディ 特販部部長 平田孝二氏



非常食の実演

・今回のメニューの特徴とレシピの紹介

(地域連携センター食育推進プロジェクト 田中渚)

「今回のメニューにもあるおにぎりは、ラップに包んでおにぎりにすると、食品も手も汚れず衛生的にできます。容器に抗菌ラップをかけて使用し、汚れたラップを捨てるだけで容器を汚すことなく繰り返し使えます。ラップを防災リュックに備えておくと便利です。具たくさん豚汁には、干しいたけが入っていますが、きのこ類は洗わずに手でちぎって使え、干したら保存もできます。高野豆腐やおツナサラダのツナ缶は長期保存がきくため、災害時には便利な食品です。サラダは食材を厚手のポリ袋に入れて混ぜ合わせれば、簡単に作ることができます。家にある野菜や、手元に残った食材を入れてお好みで作ってください。」と説明しました。

・文部科学省 大学間連携共同教育事業

「減災型地域社会のリーダー養成プログラム」について
(総合管理学部 澤田道夫准教授)

総合管理学部の澤田先生から、熊本県立大学が県内の他大学と連携して行っている「減災型地域社会のリーダー養成プログラム」について、説明があり、非常食等を教材とした防災意識の啓発に向けた取組が行われました。



地域連携センター食育推進プロジェクト 田中渚



総合管理学部 澤田道夫准教授

今回も、多くの同窓生や地域の方々にもご参加いただきました。

本年度の食育の日は、今回で最後となりました。ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。



非常食の展示



[今回のポスター](#)

本件に関する問い合わせ先

〒862-8502 (大学専用郵便番号：住所記載不要)

熊本市東区月出3丁目1番100号

熊本県立大学 地域連携センター 食育推進プロジェクト

TEL 096-321-6612

[↑top](#)

[サイトポリシー](#) | [お問い合わせ](#) | [サイトマップ](#)

公立大学法人熊本県立大学 〒862-8502 熊本市月出3丁目1番100号 TEL 096-383-2929 FAX
096-384-6765

Copyright 2010 Prefectural University of Kumamoto All rights reserved.