

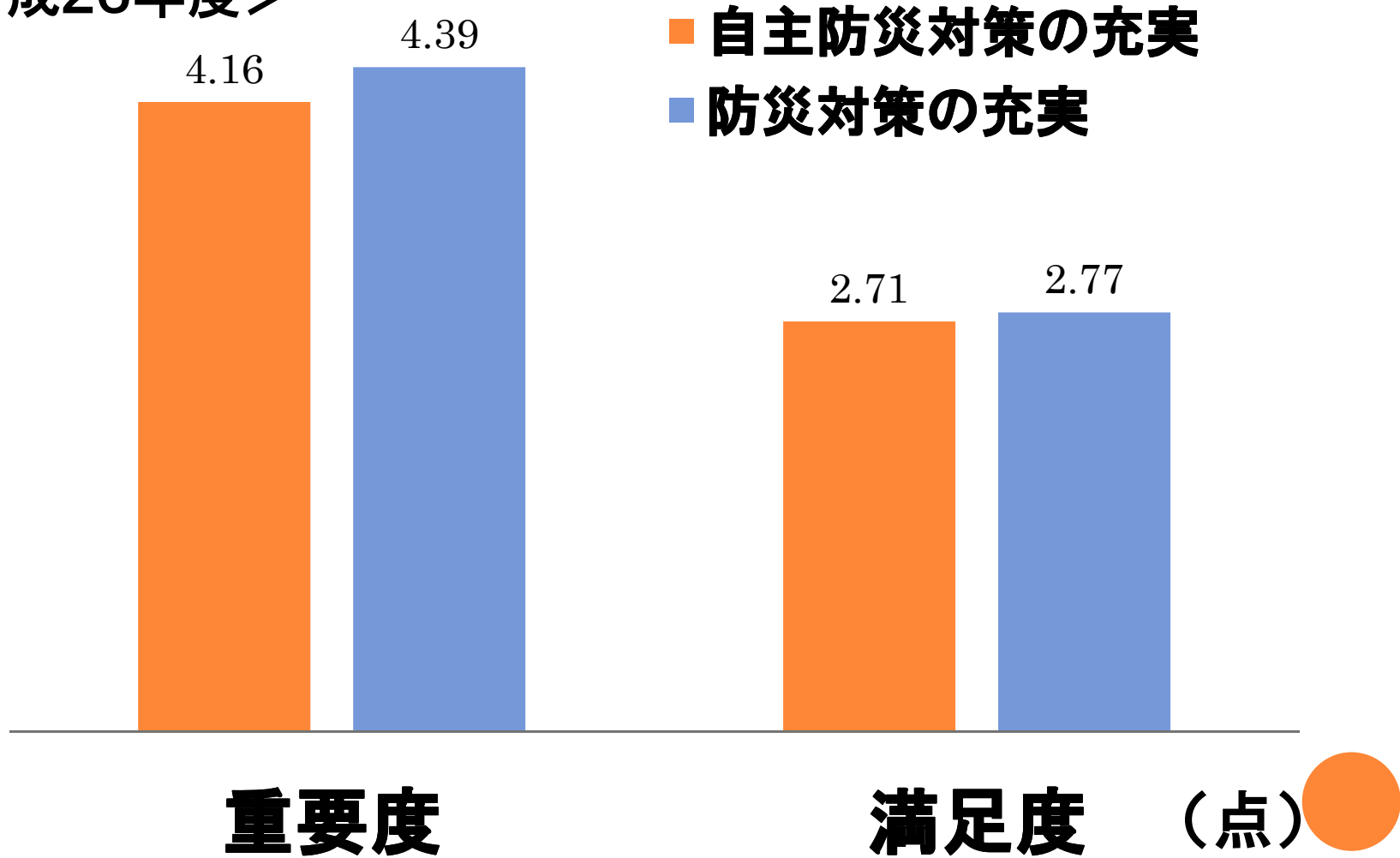
奈良の管理栄養士のたまごが考える 災害時の健康維持のための食事

畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

佐々野 優希・稲場 理恵・尾崎 史織
安藤 真央・上嶋 美夕・土師 彩加
野村 実音・板越 優希

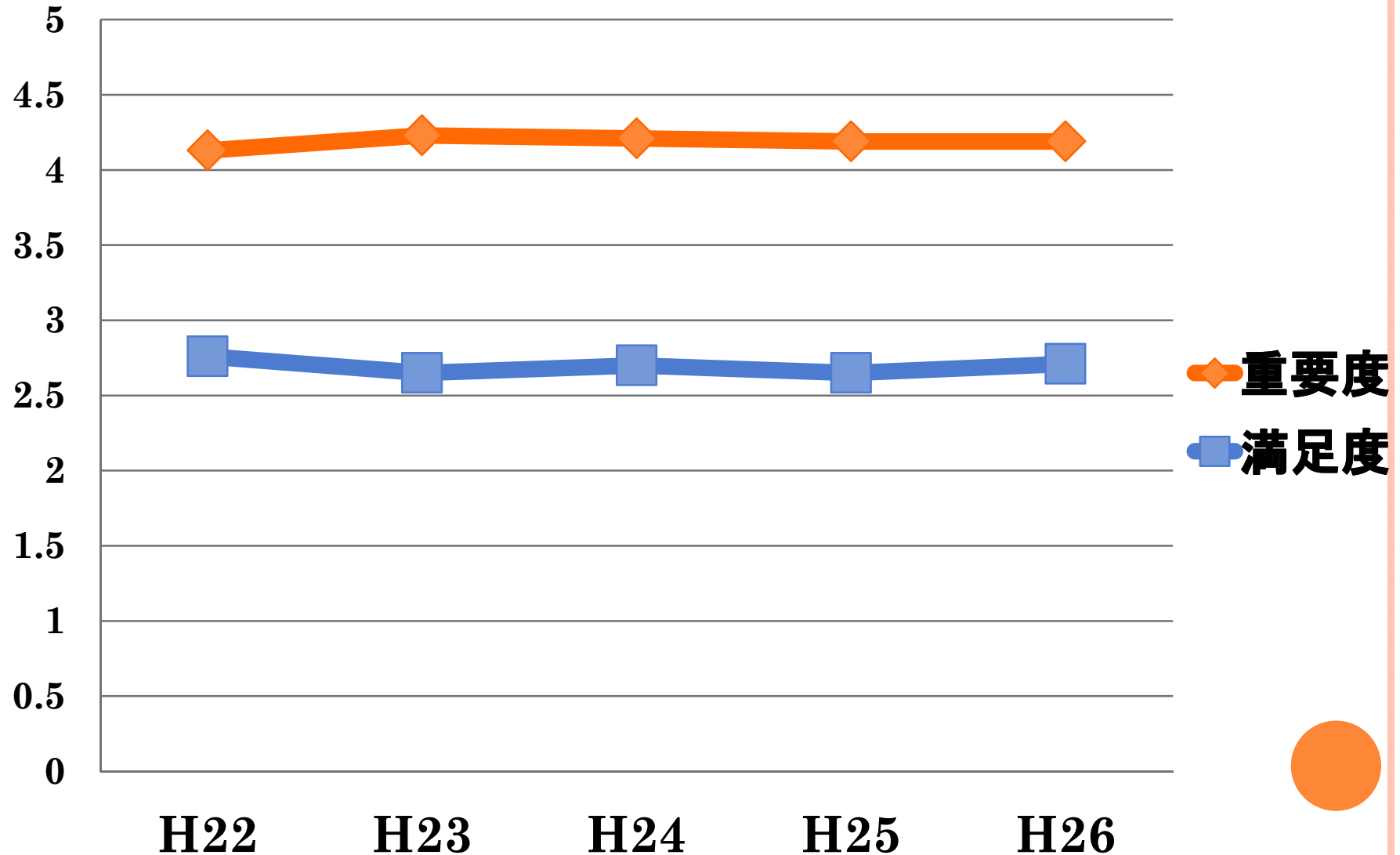
防災対策に対する奈良県民のニーズの現状

<平成26年度>



自主防災対策の充実度に対する県民の意識

(点)



災害時の食糧備蓄の現状

○全国に対する奈良県の備蓄量の状況(缶詰、乾パン)

	缶詰	全体での割合
神奈川県	2,242,832	27.2%
静岡県	1,324,211	16.1%
東京都	1,227,133	14.9%
奈良県	28,302	0.3%
全国	8,250,153	

	乾パン	全体での割合
東京都	5,202,134	35.9%
神奈川県	1,955,012	13.5%
埼玉県	1,371,782	9.5%
奈良県	99,662	0.7%
全国	14,488,597	

○広陵町の防災倉庫備蓄品在庫数

品名	在庫
アルファ米	7,850
パンの缶詰	840
ビスコ(保存缶)	760
飲料水	4000

広陵町 人口

34,973人



目的

- ①災害時でも作ることのできる栄養バランスを考えた食事を提案し、県民の健康状態をサポートする。
- ②奈良県民に防災対策の方法(食糧備蓄量、調理方法など)を身につけてもらう。

達成目標と期待される効果

- ①奈良県の食糧備蓄の現状を広報し、各家庭での食糧備蓄を増やす。

→災害時の不安を低減させる。

- ②レシピ集の作成、料理教室の開催、炊き出し訓練

→災害時の食事対策の知識や技能を高めることで栄養バランスのとれた食事を作り、健康状態を維持できる。

⇔奈良県の防災対策に対する県民の満足度をあげる。

レシピ集の作成

A、災害初期の食事

加熱できない場合→切り干し大根とゆかりの和え物など



加熱できる場合→乾パンを用いたメニューなど
缶詰の汁やしいたけの戻し汁などを利用した汁物



B、救援物資を用いた食事

C、介護食やアレルギー対応食



災害時対策の料理教室の開催

方法: パッククッキング 例) ご飯の場合(1人分)



米と缶詰、水を袋に入れる。



水圧で空気を抜き、ねじって上の方で結ぶ。



袋から取り出してできあがり。

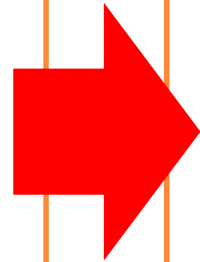


熱湯で1時間加熱する。

食糧備蓄の紹介

○主に災害時備蓄されているもの

- ・水
- ・米
- ・缶詰(魚の缶詰など)
- ・保存食(ごはん類(フライドライス、アルファ米))、パン類(乾パンなど)、菓子類など



○新たに食料備蓄できるもの

- ・乾燥野菜
- ・乾物(ひじき、切り干し大根、干しいたけ、高野豆腐など)

調理するために備えておきたいもの

・卓上カセットコンロ

→調理の他、お湯を沸かすときにも使えます。

・ラップ

→食器を汚さないため洗わずに済みます。

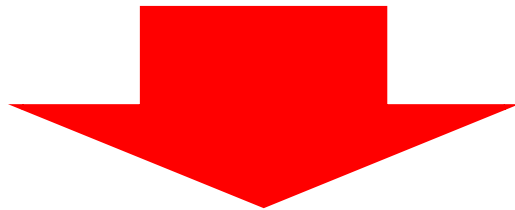
・ポリ袋

→食品に調味したり、混ぜたり、乾物を少量の水で戻したりと、ボール代わりに使えます。調理のときに手袋代わりに使えば衛生的です。



防災食・食糧備蓄に関する提案

- ・食糧備蓄が不足している。
→各家庭で一週間分を備蓄するようにしたい。
- ・それぞれの避難場所での炊き出しは可能だが、食材などがそろっていない。
→農家さんなどに働きかけをして連携する。
- ・町民の危機管理が全くないのが現状であり、防災訓練をしても人が集まらない。
→町づくりという形にする(役割など作る)。



- ①炊き出しの方法を**体験**する
- ②小学校区における各自治会が考えた炊き出しの**食べ比べ大会**を行う
- ③小学校で**子供**を対象に炊き出しを行う



実施スケジュール<平成28年度>

