

# レッツ Let's 食育

## 災害時に備えよう！



食育推進キャラクター  
でこん丸

近年、異常気象等により、災害が多発しています。

大きな災害が起こると、電気や水道、ガスなどのライフラインが停止し、物流機能が停止する可能性があります。このような中でも、生きる上で「食」を欠かすことはできません。

災害はいつ起きるか分からないので、平時からの『備え』が大切となります。

### 家庭備蓄の例

ライフライン復旧や物流機能の再開までを考慮すると、最低 **「3日分～1週間分 × 人数分」** の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。

(例) 1週間分 / 大人2人

|                       |  |  |  |  |   |   |
|-----------------------|--|--|--|--|---|---|
| 必需品                   |  水：2L×6本×4箱<br>※1人1日約3L                  |  コンロ・ボンベ 12本<br>※1人1週間約6本        |  服用している薬、<br>アレルギーがある方は対応食品等 |  |   |   |
| 主食<br>・エネルギー<br>・炭水化物 |  米：2kg×2袋<br>※1人1食約75g                  |  乾麺<br>・そうめん 600g<br>・パスタ 1.2kg |  パックご飯：6個                   |  |   |   |
| 主菜<br>・たんぱく質          |  レトルト食品<br>・牛丼の素、カレー等 18個<br>・パスタソース 6個 |  缶詰（肉・魚）<br>・お好みのもの 18缶         |  |  |   |   |
| 副菜<br>その他             |  日持ちする野菜等<br>・玉ねぎ、ジャガイモ等                |  乾物                             |  野菜ジュース                       |  調味料 |  インスタントみそ汁、即席スープ |  菓子類<br>POTATO CHIPS<br>POP CORN |

参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



子どもがいる方はベビーフードやミルク、食物アレルギーがある方はアレルギー対応食品等も備えておきましょう。



## 知っていますか？「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

## 備蓄食品の選び方

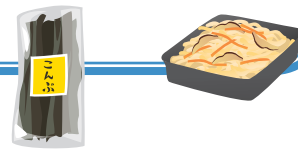
### ★野菜ジュースや野菜の缶詰★

おにぎりや菓子パンなど、主食に偏ってしまい、ビタミン、ミネラル不足になりがちです。保存期間の長い野菜ジュースや缶詰、日持ちする野菜も備蓄しましょう。



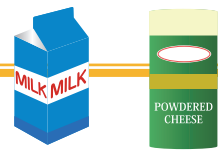
### ★乾物★

食物繊維も不足しがちな栄養素です。便秘予防のためにも乾燥わかめやひじき、切り干し大根など乾物も備蓄しましょう。



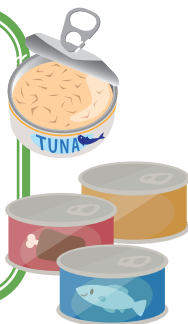
### ★乳製品★

生鮮食品は手に入りにくくなります。ロングライフ牛乳やスキムミルク、粉チーズなど、常温保存可能な乳製品も備蓄しましょう。



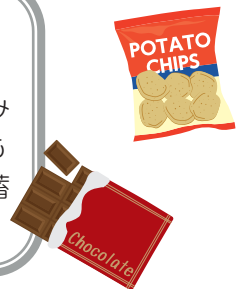
### ★たんぱく質がとれる缶詰★

災害時、配給される食事は炭水化物に偏りがちです。魚の缶詰や焼き鳥の缶詰なども備蓄しましょう。常温保存可能な豆腐やレトルト食品もおすすめです。



### ★菓子類★

「災害」という非日常なことが起きたとき、心の安心や楽しみの一つとして菓子類も必要なものです。食べなれた菓子類も備蓄しましょう。



## あると便利！

|          |  |
|----------|--|
| 食用品ポリ袋   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手袋代わり</li> <li>・混ぜ合わせるボウル代わり</li> <li>・椀にかぶせて洗い物の削減</li> </ul> |
| ラップ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎりなど直接触れずに作る</li> <li>・皿に敷いて洗い物の削減</li> </ul>                |
| アルミホイル   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱いものを載せる皿</li> <li>・落とし蓋代わり</li> </ul>                         |
| クッキングシート | <ul style="list-style-type: none"> <li>・フライパンの焦げ付き防止</li> </ul>  |
| キッチンペーパー | <ul style="list-style-type: none"> <li>・布きん代わり</li> </ul>  |

缶詰、レトルト食品は多くの種類があります。また、長期保存可能な水やフリーズドライの食品、温めなくても食べられるレトルト食品など新しい商品も数多く販売されています。いろいろな食品を試して、好みの食品を備蓄しておくといいですよ。

参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



## 鹿児島市食育推進ネットワーク会員紹介

株式会社 明治

健康にアイデアを  
**meiji**

企業スローガンであります『健康にアイデアを』モットーに健康に関する様々なセミナー（食育セミナー及び商品エビデンスに基づいた健康セミナー）を無料で開催しております。

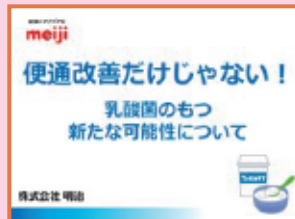
今回は、市民の皆様、健康に纏わる施設で働いているスタッフの方々などが利用できる「健康応援セミナー」をご紹介します。

●各講座の所要時間：30分～1時間程度（ご要望に応じて調整可。ご相談ください。）



### ①高齢期の栄養対策セミナー

いつまでも元気に過ごすために！  
気を付けたい症状や食事の摂り方について  
ご紹介いたします。



### ②乳酸菌セミナー

ヨーグルトの整腸作用やおすすめの食べ方の他、乳酸菌がもつ新たな可能性として、明治の乳酸菌研究の成果をご紹介します。



### ③カカオセミナー

様々な健康効果があるカカオポリフェノールや、糖として吸収されないフラクトオリゴ糖についてご紹介いたします。

開催費 **無料**  
オンライン**対応可**

【申し込み / 問い合わせ先】

株式会社明治 西日本支社 営業企画部エリアマーケティング課 鹿児島オフィス  
〒892-0847 鹿児島市西千石町 1-1  
鹿児島市西千石第一生命ビルディング 4F  
TEL：099-219-3672  
FAX：099-219-3696

## 食育に関連するイベント報告

### 第7回かごしま食育フェスタ ～「食」でつながろう、元なかごしま！～ を開催しました！

11月23日（水曜日・祝日）に、第7回かごしま食育フェスタを開催しました。

お天気にも恵まれ、当日は約1,000人の方々にご来場いただきました。

『見て』『体験して』『食べて』、「食育」を様々な面から伝えることができたのではないかと思います。ご来場いただいた皆様、イベント運営に携わっていただいた皆様、本当にありがとうございました。



## 食育に関連するイベント情報・お知らせ

イベント情報については、鹿児島市食育推進ネットワーク会員から情報提供していただいたものを紹介しています。ここで掲載した内容に伴うトラブル等について、本市が責任を負うものではありません。応募・参加にあたっては、各自で内容をご確認のうえ、自己責任でご参加ください。

なお、内容の変更または中止となる場合がございますので、詳しくは各問い合わせ先へお問い合わせください。

## 行ってみよう！「地産地消」



| 日時・場所   | イベント名                                 | 内容   | 料金                                     | 主催・問い合わせ先  |
|---|---------------------------------------|--|--|--|
| 3月18日(土)<br>10:30～13:30<br>かごしまキッチンほのほの                     | 親子で1dayレッスン<br>～鹿児島の食材で<br>かんたんクッキング～ | 【メニュー】<br>・鶏チャーシューのホットサンド<br>・きのこのチーズオムレツ<br>・フルーツマリネサラダ | 1人<br>1,000円                           | 日本ガス株式会社 / 鹿児島市<br>  |
| 7月下旬<br>農村交流館まつもと<br>(仮)                                    | 親子で体験！<br>夏の郷土料理教室                    | 市内産野菜を使った郷土料理教室  | 1人<br>500円程度                           | 鹿児島市生活研究グループ連絡協議会<br>(鹿児島市生産流通課内)<br>TEL: 099-216-1338   |
| 8月～<br>川路ぶどう園<br>①第1農園<br>(犬迫町 8936)<br>②第2農園<br>(小野町 4791) | ぶどう狩り                                 | 農園でのぶどう収穫体験  | 100gあたり<br>150円～<br>※品種により料金が<br>異なります | ①TEL: 090-4583-8022<br>②TEL: 099-238-0130<br>080-2799-9908<br>Eメール: aa@kawazi.com  |

## 「かごしま環境未来館」で体験しよう！



かごしま環境未来館への申込は窓口・未来館 HP・往復はがき・FAX・Eメールにより受け付けます。電話での申込は受け付けておりません。対象は鹿児島市、日置市、いちき串木野市、姶良市内在住か、鹿児島市に通勤・通学する方です。

●申込先 かごしま環境未来館 (〒890-0041 城西2丁目1番5号)

TEL:099-806-6600 FAX:099-806-8000 Eメール: kouza@kagoshima-miraikan.jp

| 日時                      | イベント名                          | 定員(対象)            | 料金           | 事前申込     |
|-------------------------|--------------------------------|-------------------|--------------|----------|
| 4月8日(土)<br>13:00～15:00  | 郷土料理「酒ずし」                      | 16人 託児あり<br>20歳以上 | 1人<br>600円   | ～3月29日まで |
| 4月9日(日)<br>10:00～12:30  | クッキング&トーク<br>葉草・ご馳走・美味しろう♪     | 15人 託児あり<br>18歳以上 | 1人<br>800円   | ～3月30日まで |
| 4月16日(日)<br>13:00～15:30 | 端午の節句～あくまき作り～                  | 15人 託児あり<br>18歳以上 | 1人<br>800円   | ～4月6日まで  |
| 5月21日(日)<br>10:15～12:15 | 天文館はちみつの採蜜体験                   | 30人<br>小学生と保護者    | 無料           | ～5月11日まで |
| 5月26日(金)<br>10:00～12:00 | 昔ながらの手造りみそ講座<br>～家庭で造る味噌職人の味！～ | 15人 託児あり<br>18歳以上 | 1人<br>1,000円 | ～5月16日まで |