

# しろいし食育展

平成30年11月10日開催

白石区食育推進ネットワークの活動として、  
しろいし食育展を実施しました！

## ネットワーク会構成員の 食育活動の紹介 (パネル展示)



## おすすめレシピ紹介

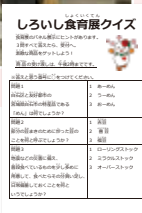


## もしもの時の食に備える (実物展示、パネルアンケート等)



現在非常食を準備している世帯は72.5%という結果でした。

## 食育クイズラリー



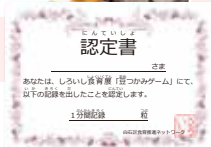
## 巨大やさいの ぬりえコーナー



参加者に塗って  
いただいたぬりえ



## 豆つかみゲーム



## 「しろいし食育展」展示より



平成30年9月に発生した地震を受けて、災害への備えについての展示、掲示を行いました。

# もしもの時の食の備え

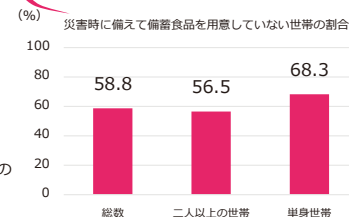
平成30年9月6日の北海道胆振東部地震の際には停電もあり、食料の確保に苦労された方が多かったのは記憶に新しいところです。

今後のもしもの際に慌てないよう、普段から備えておきましょう。



★平成28年札幌市健康・栄養調査では、「災害時に備えて非常食の食料を用意していない」と答えた方が約6割でした。  
★特に単身世帯での割合が高くなっています。

地震の前には…  
約6割が災害用に備蓄食品を「用意していなかった」



## 1 非常持ち出し袋用食料を準備しましょう

### ポイント

- ① 2～3日は常温保存で安全に食べられるもの
- ② 女性が歩いて運べる量として3kg以内
- ③ 「お腹の足し」になるもの：主食やおかず  
「心の足し」になるもの：デザートや飲料  
を組み合わせる

※1人1個準備する



ここが  
大事！

### 災害時でも、 主食・主菜・副菜を揃えるのが理想

★災害時の備蓄でも、なるべく食品の種類は偏らないようにします。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。阪神・淡路大震災では、避難生活者は体調を崩し風邪をひきやすくなり、40%が便秘になりました。野菜や果物の加工品の備蓄をお忘れなく。発災直後は、野菜ジュースが重宝します。

## 2 普段から多めに食料を備蓄しましょう

### ポイント

- ① 1週間分(最低3日分)の備蓄を
- ② 自分の好きなもの(好物)も入れておくとうよい
- ③ ローリングストックをしておく  
※賞味期限は6カ月程度でよい
- ④ 災害食は水分が少ないことを知っておく  
※災害食は長期保存のため水分が少ない。飲み込みにくく、のどが渇きやすくなることに留意する。
- ⑤ 飲料水の備蓄は1日3リットル/人
- ⑥ 使いきりサイズを選ぶ
- ⑦ 野菜や果物の加工品は大切

### ローリングストック(日常備蓄・回転食)とは？

★普段食べているものを少し多めに用意して、食べたらすの分買いつけず考え方。

- 【利点】
- ★食べる食品が増える(賞味期限は最低6か月)
  - ★消費と購入を繰り返すので、食品の鮮度を保てる
  - ★日常的に食べるので、自分の好みのものを備蓄できる



参考：NHK そなえる防災 甲南女子大学名譽教授 奥田和子