

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	熊本市
取組市町村名 取組団体・企業名	熊本市
取組の名称	食育月間の啓発
実施時期	平成 30 年 6 月 18 日（月）～22 日（金）
取組内容	食育月間の啓発として、6 月 18 日から 22 日までの 5 日間、食に関するパネル展示を実施しました。 日時：平成 29 年 6 月 12 日（月）～19 日（月） 場所：熊本市総合保健福祉センター 1 階ロビー 内容：食育のパネル展示 食育について、熊本市食のホームページの案内、食生活改善推進員の紹介、災害時の食の備えについて、食事バランスガイドの使用方法紹介、 「ひご野菜」の紹介 資料の配布 レシピの配布（野菜たっぷりヘルシーレシピ、夏向き「ひご野菜」レシピ） 早寝・早起き・朝ごはんの大切さについて 中食アドバイスカード、災害に備える食糧備蓄の啓発チラシの配布



熊本市

**災害に備えましょう！
ご家庭の食料備蓄を見直してみませんか？**

まず水分！次にしっかり食事！

災害時、ご自身の命の安全を確保したら、次に大切なのは「水」と「食事」です。
避難生活では、**食事の量が不足しがちなため、食べ残からの水分摂取量が減ってしまいます。**また、飲料水やトイレが
用いられていることから、**水分をとることを控えがちになります。**
しかし、水分が不足すると、脱水や熱中症、エコノミクス症候群などに陥る危険がはやりやすくなります。まずは
水分を確保せずに、十分になることが大切です！
いのちを守るためには、**食事もしっかりとることも重要**です。災害時に優先すべきは、まずはエネルギー、そしてたんぱく質や
ビタミンなどを確保することです。

食料備蓄は、最低でも 3 日分、できれば 1 週間分！

あなたの家庭では、災害時に何日分の食料備蓄をしていますか？
家庭でも、最低 3 日分、できれば 1 週間分程度の食料の備蓄が必要です。特に赤ちゃんや妊婦、高齢の方、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、特別な食品を必要とする場合は、1 週間分以上の備蓄が必要です。自治体の備蓄には限りがあるため、要領から各家庭で確保しておきましょう。

家庭の備蓄例

非常用 両手が使えるリュックが便利
リュックの容量は 5～6kg
軽負えるようにしよう

●必需品

- ・水 1人1日最低2リットル（飲料水・調理用水）

●主食（エネルギー及び炭水化物の確保）

- ・米（アルファ化米）、黒米、玄米
- ・乾麺（うどん、パスタ）
- ・乾パン
- ・カップ麺
- ・シリアル

●主菜（たんぱく質の確保）

- ・レトルト食品
- ・缶詰（肉・魚）
- ・ソーセージ
- ・高野豆腐
- ・ロングライフ牛乳

●副菜（ビタミン等の確保）・その他

- ・野菜、乾菜（ゆず大根、のり等）
- ・野菜ジュース
- ・汁物（インスタントみそ汁等）

●おやつとするもの

- ・缶詰のフルーツ
- ・お茶、コーヒー、ココア（スティック）等

●食品以外に必要なもの

- ・ラップ、はさみ、ナイフ、紙皿、紙コップ、はし、スプーン
- ・アルミカイロ、赤外線、ごみ袋、ウェットティッシュ

＜あったら便利なもの＞

- ・カセットコンロ・カセットIH・ベ
- ・水筒等

資料 7642 第 3 号 2018 年 1 月（注）資料作成時点での情報。最新情報に随時更新される場合があります。（資料の更新）

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	熊本市
取組市町村名 取組団体・企業名	熊本市北区
取組の名称	防災食育らくらくクッキングの開催
実施時期	平成 30 年 6 月 26 日（火）
取組内容	山本保育園の年長児とその保護者を対象にし、山本地域コミュニティセンターで「防災食育らくらくクッキング」を開催しました。 山本校区自治協議会の会長より「地域でつながることの大切さ」を、保健子ども課管理栄養士による講話で「災害時の食事の工夫や衛生面」を、食生活改善推進員による食育劇で「朝食の大切さ・バランスよく食べることの大切さ」を伝えました。その後、全員で災害時にも役立つポリ袋を利用したパッククッキングの調理実習を行いました。 参加された保護者からは、「親子で楽しく参加することができよかった」「日頃考えない防災食育を改めて考える場となった」「パッククッキングは簡単においしくできるので災害時に役立つと思った」などの感想もあり好評でした。

