

## 1 1月26日（土）1限目「災害時の生活と食事」

担当教員：東金市健康増進課 管理栄養士

行木 隆子

近年、各地でさまざまな災害が起きており、「万が一のために備えを」と言われても、何をどう準備すればいいのか悩んでしまいます。

講義の中では、主な自然災害や被害の概要に始まり、食品の備蓄や調理方法、健康に関することも教えていただきました。

備える、食べる、補充するを繰り返す「ローリングストック」はすぐに取り組みやすそうです。地域や家族の人数にもよるとのことですが、まずは「3～7日間の食料を用意する」ところから始めてみましょう。

