



ボランティア部門【食生活改善推進員の部】

消費・安全局長賞

びぜんし 備前市栄養委員会

[岡山県：活動期間51年]

災害時の食に備える普及啓発活動

市民に防災意識をもってもらおう！

備前市では災害に備えて3日分の備蓄をしている人は約2割と少なく、災害への危機意識が低いことが課題でした。そこで、防災は全市民に広げなければならない活動だと考え、子どもから大人まで、災害時だけでなく、平常時でも生きる力を身につけることができるよう普及・啓発活動を行っています。



園児・保護者が集まる
ところへ出向いて説明



3日分そろえたら
どのくらいの量だろう・・・

いざという時のために、今考えよう！

コロナ禍で思うように活動ができない中、防災の意識を高め、各家庭で災害時の備えを始めるために、備蓄取扱店を開拓、3日分のおすすめ備蓄の展示会を開催しています。いつ起こるかわからない災害に備え、家庭で備蓄食品や物品のローリングストックを活用し、食料備蓄の方法や調理方法、パッキングを普及し、災害時にも栄養バランスが良くなる食事法を知ってもらうための啓発活動を実施しています。



必要な備蓄量を
実際に見てみよう



まずは委員が実践して
良さを実感！

防災に対する意識を高めるために 体験を通じて学ぶ場をこどもたちへ提供

小学生を対象とした「備えよう！災害の前に～いざという時にできることを考えよう～」を開催し、災害時に自分で避難できるように、ハザードマップの見方を学んでもらっています。また、備蓄食品であるアルファ米、やきとり缶、野菜ジュースを使って調理実習を実施し、実際に備蓄食品を見て、作って、食べるという体験を通して、災害時でもバランスの取れた食事が食べられる・摂れるということを体験してもらっています。



小学生の備蓄食品
体験学習の様子



災害時にどんなものが
役立つかな？



この度は、素晴らしい賞をいただきありがとうございます。コロナ禍において、家庭での備蓄は災害時だけでなく、「療養期間の食事にも役立ったよ」という声もいただきました。災害が少ないといわれてきた岡山県ですが、「備えよう！災害の前に」を合言葉に、災害時に備えた活動を始め、3日分の備蓄をしている人の割合が2年間で22%から27%にアップしました。これからも地域の皆さんに食の大切さを伝えていきたいと思います。

備前市栄養委員会 一同

令和7年度
中国四国農政局食育セミナー



オンデマンド
配信

日々の暮らしにも活かせる、
防災クッキングの様子を
ぜひご覧ください！

備えよう！

災害の前に ～いざという時にできることを考えよう～



第一部:防災講座「災害に備えた家庭での食品備蓄について」
講師 食育クルセイダー 高橋昭二

第二部:体験教室「耐熱性ポリ袋を使用した調理」
講師 備前市栄養委員会*

(↑)体験教室での
料理完成写真

*第7回食育活動表彰ボランティア部門【食生活改善推進員の部】消費・安全局長賞受賞



中国四国農政局 食育セミナー

農林水産省
中国四国農政局

問合せ先:
中国四国農政局 消費・安全部
消費生活課 食育推進班
電話番号 086-224-9428

パッククッキングレシピ (備前市栄養委員会作成)

ハムレット

(材料)

食品名	1袋分
無洗米	60g
水	130cc
牛乳	30cc
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩・こしょう	少々
しめじ	25g
たまねぎ	20g
ベーコン	20g
粉チーズ	大さじ1/2
バター	5g

(作り方)

- ① ポリ袋に分量の米、水を入れ、軽く結んでおく。
- ② しめじは1本ずつほぐす。たまねぎは薄切り、ベーコンは細切りにする。
- ③ ①の袋の結び目をほどき、牛乳、コンソメ、塩・こしょう、粉チーズ、②の材料、バターを加え、袋の上から軽くもむ。空気を抜き、しっかり結ぶ。
- ④ 沸騰したお湯の中に③を袋ごと入れ、30分加熱する。
- ⑤ 出来上がったからお湯から取り出し、10分ほど蒸らす。



南瓜のそぼろ煮

(材料)

食品名	1袋分
かぼちゃ	50g
鶏ミンチ	10g
(A)	
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/3
片栗粉	小さじ1/5
水	20cc

(作り方)

- ① かぼちゃは種とワタを除き、小さめの一口大に切る。
- ② ポリ袋に①のかぼちゃ、鶏ミンチ、Aの煮汁の材料を入れて袋の上から軽くもむ。空気を抜きしっかり結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯の中に②を袋ごと入れ、20~25分加熱する。

ほうれん草の卵とし

(材料)

食品名	1袋分
ほうれん草	30g
にんじん	15g
しめじ	10g
卵	1コ
バター	3g
塩、こしょう	少々

(作り方)

- ① ほうれん草は根元を切ってから、ざく切りにする。にんじんは、小さめのいちよう切り、しめじは石づきをとり1本ずつほぐす。
- ② ポリ袋に①の野菜を入れ、卵を割り入れる。バター、塩・こしょうを加えて、袋の上からもんで黄身をつぶしてまぜる。空気を抜いて、しっかり結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯の中に②を袋ごと入れ、15分加熱する。

りんごのコンポート

(材料)

食品名	1袋分
りんご	80g (1/8個2切れ)
砂糖	小さじ2
シナモン	2ふり
水	20cc

(作り方)

- ① りんごは1コを8等分にし、皮と種をとる。
- ② ポリ袋に①のりんご、シナモン、水を入れて、空気を抜いてしっかり結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯の中に①②を袋ごと入れ、10分加熱する。