

大学生による災害用備蓄食品を活用した簡単レシピの考案

(愛知学院大学 心身科学部 健康栄養学科 公衆栄養学ゼミナール)

備蓄したまま賞味期限切れになることが多い災害用備蓄食品を、日常食として定期的に食べる『ローリングストック法*』を推奨し、各家庭の防災意識を高めることを目的として実施。

*ローリングストック法とは、備蓄している食料を日常の中で食材として使い、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法のこと。

□ 同大学の所在地である東海地方での地震発生の確率が高い状況を踏まえて、災害に関する調査を実施。

- 災害への備えの基本的な考え方
- 備蓄に関わる意識等の現状と課題

備蓄品の賞味期限が過ぎてしまった、確認していないなど管理ができていない人が多いことが判明。

備蓄食料だけでは、栄養的に不足していることも分かった。

□ 調査の結果を踏まえて、ローリングストック法で、月1回程度、備蓄食品を日常でおいしく食べることを提案。

ローリングストック法のメリット

- 日常から食べることで、何を備蓄したらよいか分かる
- 災害時に、備蓄食品を受け入れやすくなる

〈公衆栄養学ゼミナール メンバー〉



〈調理の様子〉



□ 備蓄食品を活用した簡単アレンジレシピを考案。

アルファ米、魚缶詰、ビスケットを使ったメニュー例

アレンジでおいしく、栄養もUP。

〈アルファ米を使ったライスボール〉 〈さんまかば焼き缶詰ののり巻き〉



〈備蓄用ビスケットを使ったチョコサミ〉 〈備蓄用ビスケットを使ったティラミス〉



←〈調査の内容やレシピをまとめた試食会の資料〉



災害用備蓄食品を活用した簡単レシピ試食会

愛知学院大学心身科学部健康栄養学科公衆栄養学ゼミナール

備蓄食品を「備える、食べる、備える」の循環を行い、おいしく食べながら、災害に強い生活を作り上げることを提案。