

令和6年 北九州市八幡西区防災訓練で 九州女子大学家政学部栄養学科3年生が 防災レシピの発表を行いました

開催日：2024年11月30日（土）

開催場所：八幡西区塔野小学校

時間：9:00~12:00

九州女子大学栄養学科は北九州市の備蓄食品を使用し、日常生活に災害食を取り入れる「ローリングストック法」を広げるためのレシピ開発を行っています。

今回、3年生の学生9名が八幡西区防災訓練に参加し、災害食レシピの発表と試食の提供、レシピの配布を行いました。



美味しく高齢者の方々や子供まで食べられ、ガスコンロで簡単に作られるものを開発しています。その一部を試食に用意しました。



災害レシピの試食準備



レシピ紹介は 200 名近くの方に参加していただき、「美味しい！」と声をかけていただきました。



ローリングストックとは？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「ローリングストックとは」災害時に必要となる消耗品（食料含む）を日常的に多めに購入し普段の食事に取り入れたり、日用品などを消費した分新しく買い足しておくことで常に一定の食料、日用品を家に備蓄しておく方法です。食品に関しては期限切れとなった災害食を処分する必要がなくフードロスにもつながりません！

食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー対応のものも備蓄しておきましょう。

ローリングストックのPOINT

- ①古いものから使用する
- ②使った分は必ず補充する
- ③食べ残したものを常備

災害時の栄養課題

九州 北九州

▶▶低栄養

災害時の備蓄食品では1日に必要なエネルギーを補給することが難しく、低栄養になるリスクが高まります。特に高齢者、乳幼児、アレルギーや慢性疾患をお持ちの方などは、食事に苦慮され低栄養となり免疫力が落ち感染症を併発し命の危険にさらされます。

▶▶水の確保

災害時は水の確保が難しくなることが予想されます。高齢者は体の中の水分が少なく、トイレ事情から水やお茶を飲まない傾向があります。そのため脱水や運動不足で血栓が詰まってしまうケースもあり、注意が必要です。

発表内容の一部

「尾西の白がゆ」を使ったレシピ ごま団子

【材料】1袋で8個

- 尾西の白がゆ 1袋
- スキムミルク 大さじ2
- こしあん 80g
- 砂糖 小さじ2
- 片栗粉 大さじ1
- 白ごま 大さじ5
- なたね油 適量

【作り方】

- ①尾西の白がゆにスキムミルクと砂糖を入れ、やわらかご飯の線まで熱湯を入れ15分待つ。
- ②ボウルに①を出してゴムベラでつぶすように練り、片栗粉を入れてかたさを調整する。
- ③②を8つに分けてこしあんを入れて包み、白ごまをまぶす。
- ④適量の油で揚げる。

栄養素	1袋8個分	1個分
エネルギー	802Kcal	100Kcal
たんぱく質	24.7g	3.0g
脂質	44.1g	5.5g
炭水化物	83.3g	10.4g
カルシウム	793mg	99mg
食塩相当量	1.6g	0.2g

「尾西の白飯」を使ったレシピ 鯖缶パエリア

【材料】1袋で1人前

- 尾西の白飯 1袋
- 鯖缶(水煮) 1缶
- 野菜ジュース 1/2缶
- 水 80g
- 味の素 0.5g
- グリーンピース 80g
- コーン(缶詰) 40g
- 乾燥しいたけ 1個
- 油 10g
- こしょう 少々

【作り方】

- ①鯖缶は2/3をほぐし、1/3はそのままの状態にする。乾燥しいたけは小さく切っておく。
- ②フライパンに油をひき、尾西の白飯を戻さずにそのまま加えて米が透明になるまで炒める。
- ③鯖缶の汁とAを入れ、続けてほぐした鯖とB加えて蓋をして10~13分弱火で蒸し煮にする。
- ④仕上げにそのままの鯖を上に乗せ、こしょうをし、蓋を開けたまま30秒~1分中火にかけて完成。

栄養素	1人前
エネルギー	798Kcal
たんぱく質	33.3g
脂質	26.3g
炭水化物	114.2g
食塩相当量	3.2g

配布レシピ

災害が長期化するにつれ、避難所での寒さ、睡眠不足、ストレス、塩分過多による高血圧、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足による便秘や不安などによる食欲低下により免疫機能の低下、低栄養状態が問題となってきます。また、アレルギーをお持ちの方は、加工食品や身近な調味料などに多く使用されているため、低栄養や低体重のリスクが、さらに高くなります。学生はこのような避難生活での栄養上の問題点に対し、カセットコンロ1つで簡単においしくアレンジし、不足する栄養素を乾燥野菜、スキムミルク、サバ缶などで補ったレシピやアレルギーに配慮したレシピを元気良く紹介しました。