

第61回 「ふじのくに防災学講座」

日 時 平成 25 年 10 月 19 日（土） 10 時 30 分～12 時 00 分
会 場 静岡県地震防災センター（静岡市葵区駒形通5丁目9-1）

テーマ「災害時に備える栄養と食事～食べることがいのちを守る～」

講師 静岡県立大学食品栄養科学部フードマネジメント研究室
准教授 市川 陽子（管理栄養士、博士(栄養学)）

（講演概要）

東日本大震災では、被災直後から復興期に至るまでの食料供給と被災者の栄養状態に関する問題点が指摘されました。

良好な栄養状態を維持するために、三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）の代謝を行うこと、食料は7日分を備蓄しておくことなどを説明しました。

備蓄する食料では、まず水を確保し、次にエネルギー確保、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを補う食品を用意しておくことを説明しました。

また、半年に1回は備蓄した食品を試食し、見直しを図りながら、その味にも慣れておく重要性を説明しました。

