

2024年12月19日配信【No.47】 &lt;&lt;配信枚数 3枚&gt;&gt;

**【地域貢献】災害時の“食”を救う！防災意識向上の普及啓蒙活動  
来場者2,900人の大規模防災訓練「枚方ひこ防’z2024」に初出展  
～備蓄品のフードロスを解決するローリングストック法を提案～**

摂南大学(学長:久保康之)農学部食品栄養学科の森美奈子講師と同学科3年生のボランティア学生3人は、11月24日に開催された枚方市総合防災訓練「枚方ひこ防’z2024」に初出展しました。

**【本件のポイント】**

- 枚方市民の防災意識向上のための防災食に関する普及啓蒙活動を実施
- 「枚方ひこ防’z2024」に摂南大学農学部食品栄養学科が初出展
- 災害時の食事に関するパネルおよび食品展示やレシピ配布、備蓄品のフードロスを解決する「ローリングストック法」を市民に提案



食品栄養学科3年生のボランティア学生

**■「枚方ひこ防’z2024」参加の背景**

本イベントは、2,900人の市民が参加した大規模な防災訓練で、枚方市民の防災意識向上と普及啓蒙を目的として開催され、摂南大学は防災食をテーマに初めて参加しました。

特に、枚方市は大阪府内で3番目に人口が多く、救援物資が一人一人に届くまで時間がかかることも想定されるため、市民の自助による防災準備が極めて重要です。このような背景から、食品栄養学科で学ぶ専門的知見を生かし、災害時の食事に関する課題解決に焦点を当てました。

## ■当日の様子

災害時に役立つ食事について、パネル展示や食品展示、レシピの配布を行いました。展示では、エネルギー源となる主食、タンパク質が豊富な主菜、そして副菜をバランスよく組み合わせることができるような食事を紹介、災害時に不足しがちなビタミン B<sub>1</sub>も考慮したメニューも展開しました。

学生たちは来場者と積極的に対話を行い、各家庭での防災対策について意見を交換。非常食や災害食の備蓄状況についてヒアリングし、アルファ米(通常の米に炊飯、乾燥などの一定の処理を施し、長期保存が可能な状態にしたもの)や乾パンの有効活用方法、消費期限切れによるフードロスの防止策として日頃食卓にのぼる賞味期限の長い食品で、備える→消費する→買い足すの「ローリングストック法」を提案しました。

更に、災害でライフラインが停止した状況を想定し、水を使わない調理法も紹介。ツナとコーンのパスタトマトソース煮、ふわとろオムレツのレシピを提案したほか、耐熱性ポリ袋を使った湯煎調理法なども紹介しました。



当日の様子



パネル展示と食品展示

## ■摂南大学農学部食品栄養学科 ボランティア学生のコメント

来場者に「災害に備えて備蓄する食品とおすすめレシピ」を説明する役割を担いました。市民の方々との対話を通じて、さまざまな体験談や備えの実情を知ることができました。また、実際に火災の煙や浸水歩行、地震の体験コーナーに参加し、災害への備えを更に強化する重要性を実感しました。

## ■「枚方ひこ防' z2024」来場者のコメント

来場者からは、「備えの必要性は分かっているけれど、具体的にどうすればいいか分からなかった。摂南大学のブースで、ローリングストック法の説明を聞き、今日学んだことをすぐに家族と共有したいと思います」と防災意識向上の声が聞かれました。また、「具体的な備蓄法が聞けるのは貴重な機会でした。若い学生らの熱意に感銘を受けました」と、世代を超えた防災意識の共有が感じられました。

## ■今後の展望

摂南大学農学部食品栄養学科では、今回の経験を踏まえ、防災に関する知識と学びを活用し、自治体とともに啓蒙活動を継続していく方針です。来年の阪神・淡路大震災30年を前に、更なる防災意識の啓発に取り組んでまいります。

---

## ■内容に関するお問い合わせ先

摂南大学 学長室企画課

TEL: 072-839-9450 (直通・月～金)9:00～17:00

## 〈参考レシピ〉

### ④ ツナとコーンのパスタ・トマトソース煮・ふわとろオムレツがけ

#### 〈材料〉（1人分）

卵 2個

ヨーグルト 10g（ヨーグルトを入れると、卵が固くなりにくいです）

塩・こしょう 適宜

トマトの水煮缶 120g

シーチキンの缶詰 30g

ホールコーン（水煮タイプ） 100g

早茹でパスタ（1分半加熱タイプ） 40g

塩・こしょう 適宜

チキンコンソメ 1/2個

#### ★準備する調理器具

カセットコンロ・カセットボンベ

菜箸・輪ゴム（数本）

湯煎ができるポリ袋（ポリエチレン製）

ラップ（お皿を覆う長さ）

深さ15cm以上の鍋

#### 〈作り方〉

- ① 卵を割りほぐし、ヨーグルト入れて、さらに空気を含むようにしっかりと混ぜ、塩、こしょうで調味して、ポリ袋に入れ、上部をしっかりと結ぶ。
- ② トマトの水煮缶、シーチキン、コーンの水煮、早ゆでマカロニ、コンソメ、塩・こしょうをポリ袋に入れて、袋の上から混ぜ合わせ、ポリ袋内の空気をしっかりと抜いて、ポリ袋を結ぶ。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸かして、ポリ袋を入れて、パスタの袋は5分、卵は10分間、湯煎で加熱して取り出す（火傷しないようにお玉に乗せて取り出す）。
- ④ カレー皿に、パスタのトマト煮を盛り付けて、オムレツを袋の中で形を整えてから、マカロニの上に乗せる。



出来上がり！！