

# 災害と食 研究所



～災害後の日々を  
みんなで生き抜くために～



災害が起きると日々の暮らしは一変します。  
ライフラインが使えない状況下ではいつもと同じようなものは食べられません。  
小さな子ども、健康に不安のある人、アレルギーのある人、文化や習慣の違う人など、  
食に「何らかの制限のある人」は生命や健康に大きなリスクを抱えてしまいます。  
「みんなが・美味しく・安心して・食べられる」災害時の食について一緒に考えてみませんか。

2019年6月12日(水)、9月12日(水)、2020年1月15日(水) 全3回

午前10時～11時30分 クレオ大阪中央 4階 調理室

(会場確保の関係で9月以降の日程は変更になる場合があります)

## ◆内容 (1) ミニ講座

【講師】坂本 真理さん(日本防災士機構認証防災士、一般社団法人プラスワン防災 代表)  
災害時の食事情について、過去の災害での事例を踏まえながら、持病やアレルギーの有無、  
体調や季節の変化に応じた食の工夫について防災の専門家とともに考えましょう。

## (2) アレンジメニュー研究

【講師】南井 由希子さん(料理研究家)

非常食の基本レシピで不足する栄養素や、特別な対応が必要な人も「みんなが・美味しく  
安心して・食べられる」メニューを「研究」し、アレンジ力を養いましょう。

## (3) 試食&シェアタイム

【コメンテーター】大橋 知子さん(アレっ子ライフ・パートナー)

置田 訓子さん(笑門(えかど) 代表、介護福祉士)

アレンジメニューをみんなでテイasting。食物アレルギー対応の食事や介護の専門家の  
コメントを聞きながら、災害後の不安な心と身体に効く食のレシピを共有しましょう。

◆ファシリテーター 出水 眞由美(日本防災士機構認証防災士、ママコミュ!ドットコム代表)

◆対象 防災に関心のある人、食に関して何らかの問題を抱える人やその家族など

◆持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル  
※作ったメニューは全て会場にてお召し上がりいただけます。

◆会費 各回1,000円(税込) ※(1)～(3)全てにご参加いただけます。

◆定員 各回20名(先着順) ※全3回参加希望の方優先。

◆後援 天王寺区役所



●主催・申込み・問合せ●

ママコミュ!ドットコム ([http://mamacomu.com/event\\_contact/](http://mamacomu.com/event_contact/))

✉ [info@mamacomu.com](mailto:info@mamacomu.com)

☎ 090-1028-3719

