

自分の身は
自分で守る

災害に備える 食生活講座

いつ起こるか分からない自然災害。栄養の偏った食生活が長期にわたると、健康状態にも影響が出やすくなります。

近年の震災時の事例から、用意しておくべき備蓄食料や簡単な防災食を学び、一人一人が備えましょう。

8月2日（水）

午前 10:00～11:00

逗子市保健センター3階大会議室

災害時にも役立つ
簡単レシピもご紹介



講師 青木恭子さん <日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）リーダー、管理栄養士>

対象 市内在住者

定員 先着 20人

申込 7月5日（水）以降、①災害に備える食生活講座、②住所、③氏名（ふりがな）、
④電話番号を、電話・ファクス・Eメールまたは直接国保健康課へ

申し込み・問い合わせ

逗子市役所 福祉部 国保健康課 健康係

TEL : 046 (873) 1111

FAX : 046(873)4520

Email : kenkou@city.zushi.lg.jp



メール申込は
こちらのQRから

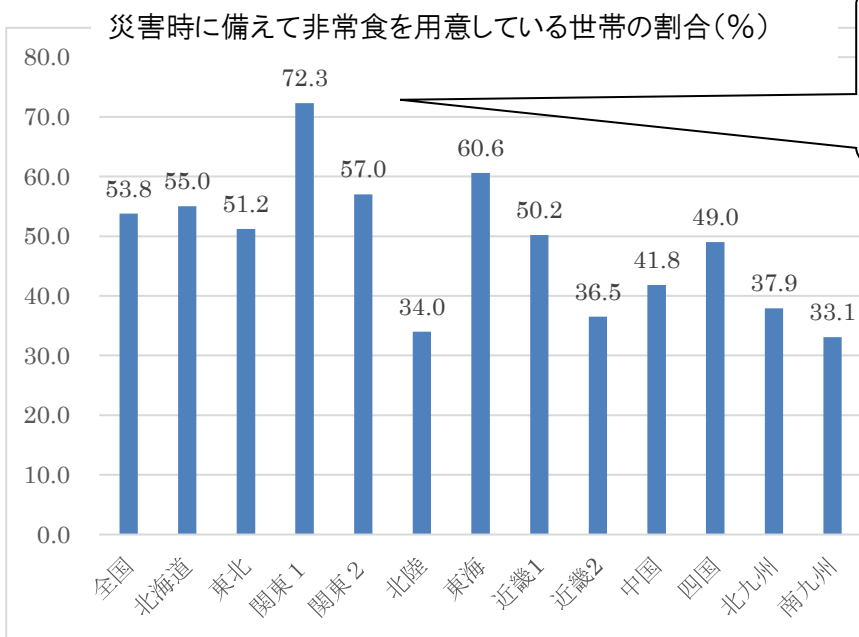
講座の内容

- ・過去の震災の状況
- ・知っておきたい食の備えで大切なこと
- ・簡単レシピのご紹介
- ・パッククッキングのご紹介
- ・チェックリストを使って必要な備えを確認しよう！
など



過去の講座に参加した方の声

- ・改めて家庭での備蓄の大切さを感じた。
- ・ローリングストック法で最低3日分は備蓄しようと思いました。
- ・パッククッキングは、是非ためしてみようと思いました。



災害時に備えて非常食を用意している世帯の割合は、約54%。
地域ブロックで最も高いのは神奈川県を含む関東1ブロックでした。
(令和元年度国民・健康栄養調査より)

関東1: 埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県
関東2: 茨城県、栃木県、群馬県、山梨県、長野県
近畿1: 京都府、大阪府、兵庫県
近畿2: 奈良県、和歌山県、滋賀県
北九州: 福岡県、佐賀県、長崎県、大分県
南九州: 熊本県、宮崎県、鹿児島県、沖縄県

逗子市食育推進
キャラクター
しらわかちゃん



【災害に備える食生活講座】

FAX申込書

逗子市福祉部国保健康課健康係あて

送信先046-873-4520

住所

氏名（ふりがな）

電話番号

ご記入いただいた個人情報は、この講座の開催に必要な場合にのみ使わせていただくこととし、目的外使用、第三者への提供はいたしません。