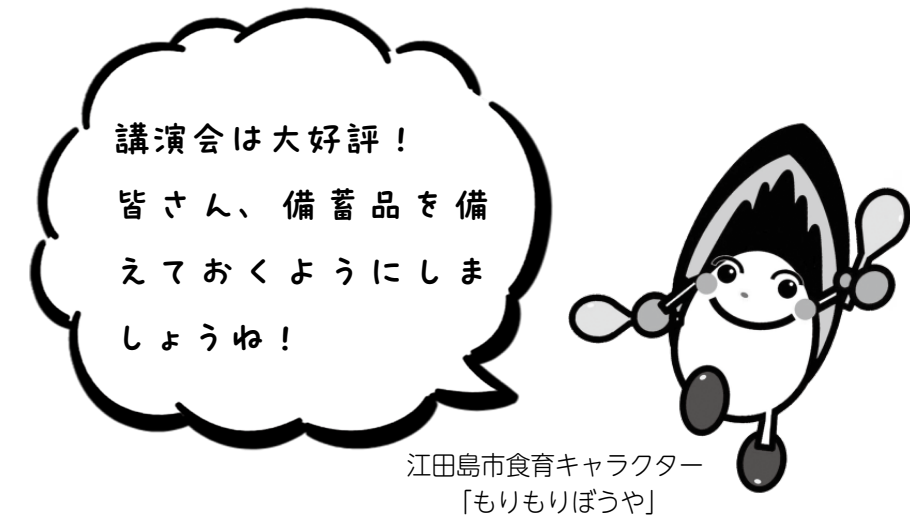


●来場者の感想

- ・備蓄についてあまり意識していなかったので、具体的な話が聞けてよかった、帰って実践したい。」
- ・「防災＝日常、日常で使っている食べ物を非常時にも活用する考え方が参考になった。」など。

●講演会のアンケート調査結果

- ・備蓄を準備している人は約7割
- ・持ち出し袋を準備している人は約6割



各種体験コーナーでは、食生活改善推進員による今泉さん考案の災害時に役立つ即食レシピ「ツナと切り干し大根のイタリアンサラダ」などの試食が提供され、地域防災リーダーなどによる防災グッズの展示や手作りトイレの作り方の紹介、保健師による体組成測定、血圧測定などが行われ、会場を盛り上げました。

作って、すぐ食べられる！即食レシピ
ツナと切り干し大根のイタリアンサラダ



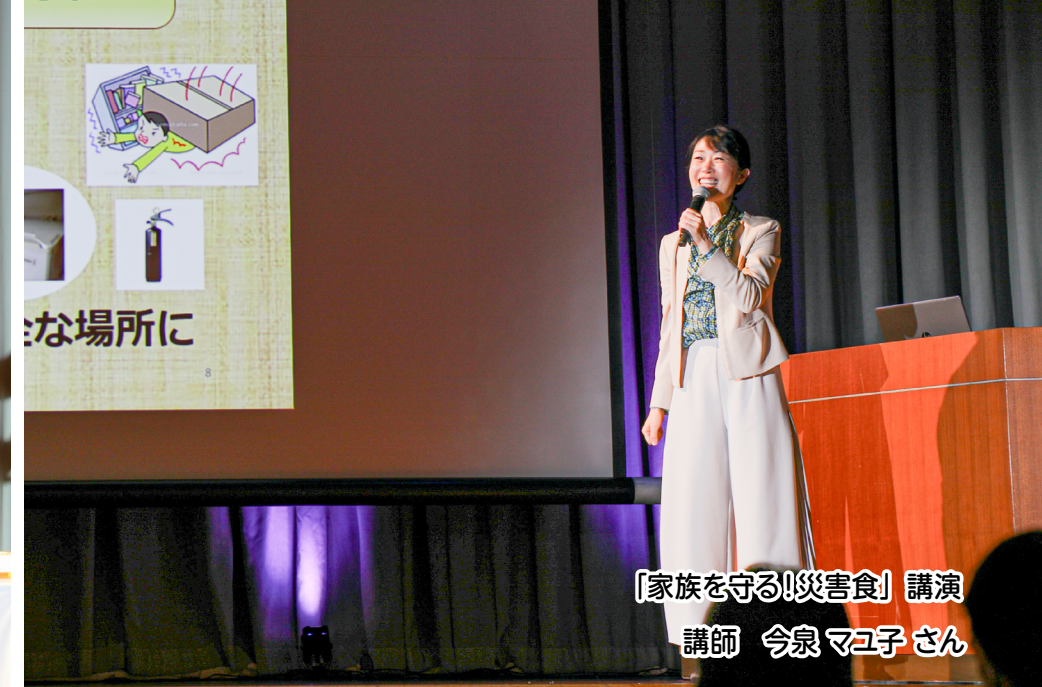
- 材料（2人分）
切り干し大根…………… 30g
ツナ缶（食塩・油入り）…………… 1缶
トマトジュース…………… 100ml
- 作り方
ポリ袋に材料をすべて入れて混ぜる。
- アレンジ
ツナ缶は、鶏ささみ缶に変えてもOK！
オリーブオイルやおろしにんにくを加えると風味が増えてよりおいしくなります。

【今泉マユ子さん監修！】

今泉マユ子さんから書籍2冊を寄贈していただきました。江田島図書館に所蔵していますので、皆さん、ぜひ、ご覧ください！



「お湯ポチャレンピ」実演



「家族を守る!災害食」講演
講師 今泉マユ子さん



防災士 桂 俊二



「災害から命を守る」講演
講師 桂 俊二さん

令和6年11月1日に、江田島市は市制施行20周年を迎えます。これを記念し、6月22日（土）にわくわくセンターで、市制施行20周年記念健康づくり講演会を開催し、約160名が来場されました。

講演では、まず、市危機管理課から、「災害から命を守る」と題して、早期避難の重要性についてのお話がありました。

続いて、「家族を守る!災害食」と題して、テレビでも活躍する管理栄養士の今泉マユ子さん（株式会社R M 代表取締役）から、災害に備えた食品備蓄の必要性についてのお話と災害時に役立つ電気ポットを使用した「お湯ポチャレンピ」、手作りトイレの作り方を紹介していただきました。

令

「災害から命を守る」
「家族を守る!災害食」

市制施行 20 周年記念
健康づくり講演会

図 保健医療課 ☎ 0 8 2 3 - 4 3 - 1 6 3 9