

千代田区防災メニュー グランプリへの参画

令和2年の国勢調査によれば、千代田区の夜間人口（常住地による人口）は66,680人、昼間人口（従業地・通学地による人口）903,780人と、東京都の中で最も昼夜間人口比率が高いという特徴があります。したがって、千代田区における令和4年5月の被害想定では区内で59万人の帰宅困難者が発生すると予想されており、帰宅困難者対策や避難所の運営のあり方を検討がされています。その検討と併せて、実際の避難生活における衛生面や健康面、精神面における健康管理のあり方も見直していかなければなりません。

そこで、令和5年度、千代田区保健所健康増進課から避難者支援体制の強化の一環、及び、区民の災害時の栄養管理を目的に、備蓄食材等で災害時に簡単に作ることができる防災メニューが公募されました。本学からも、多くの学生が応募しました。

応募されたメニューは、栄養バランス、幅広い世代で親しめるか、調理の簡便さ、使用食品、見栄え、などの観点から審査されました。千代田区長 樋口高顕氏、人間栄養学部人間栄養学科の酒井治子教授を含めた4名からなる審査委員会での厳正な審査のもと、65応募の中から上位10メニューが選定されました。その上位10メニューの内容などをまとめた「レシピ集」が発行されています。本学の学生以外の受賞者の方の考案メニューも千代田区の「防災メニューグランプリ」HPにございますので、ぜひご覧になってください。



防災メニューグランプリとは

災害時に活躍するメニュー（防災メニュー）を公募し、その中からグランプリ・特別賞を決定しました。その選定や本書（レシピ集）に、日頃から防災対策を研究している大学の先生方の知見を反映することで、区民等の優れたアイデアを広く効果的に伝達することを目的としています。

災害時の栄養管理って何？
ライフラインが止まった時の食事？
何を買い置きしておけばいいの？

その解決のヒント
がここに!?

Next page

【防災メニューの応募要件】

- ・大人1人の食事として栄養バランスおよび食事量を満たすもの
- ・日頃から備蓄できる常温保存可能な食品を使用
- ・電気・水道・ガスが止まってでもできる
- ・調理しやすい料理、包丁使用不可
- ・簡単で美味しい

← レシピ集

<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/kenko/kenko/eyo/bosai-menu.html>

人間栄養学部人間栄養学科の臨床栄養学研究室の皆さんが、災害時でも食事が楽しく、ほっとあつたまるメニューを考案し、65応募の中から「アイデア賞」を授賞されました。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	野菜使用量
663kcal	25.7g	14.8g	107.5g	2.17g	110g

「缶パカパン！ホッとかんじる簡短ごはん」
・ ツナコーンおにぎりとイワシのかば焼きおにぎり
・ ミネストローネ ・ あんこ餅

【メニューのポイント】

- ・ 魚の缶詰を使用することで日頃取りづらいDHA、EPAが摂取できる
- ・ 缶詰の汁もスープに使用し食品ロスも少ない
- ・ ビニール袋で作り、一つの鍋にご飯やスープを一度に煮込むことができる
- ・ 非常食の缶パンはそのままではパサパサして食べづらいという声が多いため、スープに入れ、ふやかして食べやすく

受賞されたメニューの試食会および授賞式は本学で行い、千代田区長、区議会議員、審査員、受賞者の方々が参列されました。試食会のメニューは人間栄養学科の4年生、3年生が調理を行い、皆様に試食していただきました。



鷹野学長先生より
表彰状を授与

プロジェクト概要

- テーマ
千代田区防災メニューグランプリへの参画
- パートナー
千代田区
- 担当教員
人間栄養学部 人間栄養学科
金澤良枝・酒井治子
會退友美・井野睦美・西村美帆子
4年生・3年生
- 実施期間
令和5年6月～令和5年11月



千代田区長 樋口 高顕 氏 とともに

災害はいつどこで起こるかわかりません。それに対して、日常から準備しておくことが重要です。

非常食以外にも防災グッズなど災害時に備えて、確認するきっかけになればと思います。みんなで防災!!