

八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする
「災害時3日間レシピ」



愛媛県イメージアップキャラクター 「みきゃん」

平成27年3月

八幡浜保健所

はじめに

1995年（平成7年）1月17日の阪神・淡路大震災、2004年（平成16年）10月23日の新潟県中越地震、2011年（平成23年）3月11日の東日本大震災などの大規模地震の発生を踏まえ、国では南海トラフ巨大地震の想定を見直すなど、防災・減災対策が進められています。ここ八幡浜保健所におきましても平成24年度から管内市町行政栄養士ができる災害対策について市町行政栄養士等業務推進支援事業において検討してきました。平成25年度は「常備食が非常食に」をキーワードとし、八幡浜保健所管内5市町食生活改善推進協議会の全会員（ヘルスマイト）を対象に「家庭にある常備食品・調理用品のアンケート」を行い、実態を把握しました。

このアンケート調査結果を踏まえ、このほど自宅被災者を念頭に置き、「八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする災害時3日間レシピ」を作成いたしました。

未曾有の災害から数年が経過しましたが、物理学者で文学者の寺田寅彦は関東大震災の被災状況調査に携わり、「天災は忘れた頃にやってくる」との言葉を残しております。「備えあれば憂いなし」とのことわざどおり、普段から災害に備え準備をしておけば、いざというときに、落ち着いて行動することができます。この献立集が、災害時のみでなく、日頃から皆様の食生活の中で定着し、多くの方に幅広く活用されることを期待しています。

平成27年3月

八幡浜保健所長

竹之内 直人