

# 令和5年 北九州市防災フェスタで 九州女子大学家政学部栄養学科3年生が 防災レシピの発表を行いました



開催日：2023年12月17日(日)

開催時間：10:00~16:30

開催場所：西日本総合展示場

参加者数：約6,000名



九州女子大学栄養学科は北九州市の備蓄食品を使用し、日常生活に災害食を取り入れる「ローリングストック法」を広げるためのレシピ開発を行っています。今回、3年生の学生5名が西日本総合展示場で開催された「北九州市防災フェスタ」でその災害食レシピの発表と試食の提供、レシピの配布を行いました。



災害食試食提供の様子



災害食レシピの一例

災害が長期化するにつれ、避難所での寒さ、睡眠不足、ストレス、塩分過多による高血圧、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足による便秘や免疫機能の低下、低栄養状態が問題となってきます。また、北九州市の備蓄食品の問題点として、おいしさや食感、栄養面では炭水化物に偏っていることが挙げられます。学生はこのような避難生活での栄養上の問題点に対し、カセットコンロ1つで簡単においしくアレンジし、不足する栄養素を乾燥野菜、スキムミルク、ツナ缶などで補った災害食レシピをステージの上で元気良く紹介しました。

試食は防災食パンを使用した「ラスク」や $\alpha$ 化米を用いた「ホットケーキ」、「韓国風味噌おにぎり」の3品を当日の早朝から調理し、提供しました。北九州市長をはじめ、子どもから高齢者まで多くの方に試食いただき、「毎日でも食べたい」「アイディアがすごい」と大好評でした！



北九州市長を囲んで写真撮影



学生は「北九州市長がブースにみえて、とてもフレンドリーな市長から声を掛けて頂き嬉しかったです。」「多くの方々に日頃から災害食を備蓄することの大切さやポイントを伝えることが出来ました」など、今回の活動を通してやりがいや充実感を得た様子でした。

次回は令和6年1月27日(土) 黒崎ひびしんホールでの発表が予定されています。九州女子大学はこれからも学生ならではの斬新なレシピを開発し、北九州にローリングストック法を広げていきます！！