

災害に備える食べ物 ～ローリングストックのススメ～

避難時の
食事の大切さ

栄養・食生活を中心に、非常時を想定した日頃からの備えをお伝えします。

大きな災害が起こるとライフラインや交通はとまり、普段通り食べ物を手に入れることが難しくなります。また、今まで通りの生活を送ることが難しくなることで、疲れやストレスがたまりやすくなります。そんな心と体のケアのためにも食事は大切です。どんなものをどのように備えておいたら良いか学び、自分ができることを考えてみましょう。

何をどれくらい
備える？

無理なく自分が
できることは？

少し多めに買
い置きして

蓄える

ローリング
ストック 賞味期

食べた分だけ

補充
する

賞味期限が近い
ものから

食べる

日時:令和7年9月12日(金) 午後2時～4時

会場：根岸社会教育館 ホール

参加費無料

講師：山田 美佐 氏（台東保健所保健サービス課 栄養担当）

対象：根岸社会教育館近隣にお住まいの16歳以上の方

定員：30名（先着）

申込方法

下記会場へお電話ください

会場・問合せ

台東区立根岸社会教育館

03-3876-2103 ※月曜午前・祝日休館

〒110-0003 台東区根岸5-18-13(根岸図書館1F)

主催 台東区立社会教育センター・社会教育館・清島温水プール 指定管理者JN共同事業体(代表構成員 株JTBコミュニケーションデザイン)

[illegible]