

料理をしながら
防災について学ぼう!!

ローリングストック



おうちの晩ごはん

～いざという時でもいつもの食材で美味しい晩ご飯～



～開催概要～

- 開催日 2019年3月2日(土)
- 時間 13:00～15:30
- 参加費 無料
- 参加人数 先着20名
- 会場 新宿区立新宿消費生活センター分館 3F調理室
〒169-0075
新宿区高田馬場1丁目32番地10号
(裏面の地図をご覧ください)
- 申込方法 2019年2月7日(木)より
電話、メール、FAXにて受け付け開始
- 主催 新宿消費生活センター分館
- 協力 昭和女子大学 現代ビジネス研究所
- 内容 【第1部(講演)】13:05～13:45
『ローリングストックの考え方とストックすべき食材』
講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所
食プロジェクトメンバー 古田土 俊男 特別研究員
【第2部(調理実習)】14:00～15:30
『女子大生の考えた、かわいいおいしい非常食レシピ』
講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクト

ローリングストックって何?

近年、災害時の避難所では、ただ寝食を確保するだけでなく、温かい食事やお風呂といった「普段の生活」に近い環境を用意して、心もケアすることが重要だと考えられています。

しかし、「普段の生活」は人によってさまざまであり、災害も突発的なものであるため、いざという時に自分の身を守るためには普段から自分でしっかりと備えておくことが何よりも重要です。

「ローリングストック」とは、普段から少し多めに食材を確保しておき、使った分を買い足していくことで災害時も普段の食材を使って「いつもの食事」に近いモノを食べようという考え方です。今までの、空腹を満たすことだけを目的とした非常食とは違う、「温かくて美味しいもの」を非常時でも食べる方法を学んでみませんか。

今回の講座では昭和女子大学の研究員をお招きし、このローリングストックの考え方、ストックすべき食材・道具についてお話しいただきます。後半では、クックパッドにも掲載され話題になった「昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクト」考案のレシピを使った美味しくてかわいい非常時の料理を実際に作ってみて、コツをつかみましょう!

セミナー申し込み方法の詳細は裏面をご覧ください。🏠



講演内容

【講演】13:05 ~ 13:45

『ローリングストックの考え方とストックすべき食材』

講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクトメンバー 古田土 俊男 特別研究員

今後30年間で首都直下型地震に襲われる確率は70%程度、最悪の場合は1週間で約3400万食分の食料が不足すると想定されています。

今回は、普段の食材を多めに常備して災害に備えるという「ローリングストック」に注目し、基本的な考え方やストックに適した食材、またその収納方法などについて詳しく解説いただきます。



【調理実習】14:00 ~ 15:30

『女子大生の考えた、かわいいおいしい非常食レシピ』

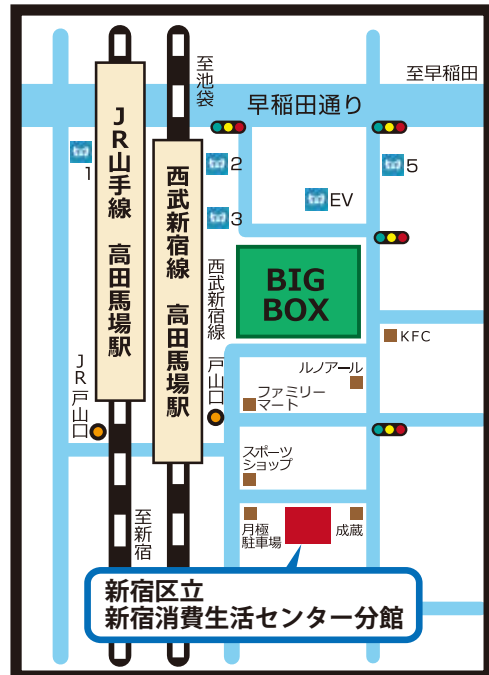
講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所 食プロジェクト

災害時に役立つ、簡単で美味しいメニューとそのテクニックを紹介します。

「簡単で美味しく、普段食べ慣れたもの」「飽きないようにバリエーションを」などをコンセプトに、ローリングストックの考え方をベースに女子大学生が考えた非常時のメニューを、実際にみんなで作りながらそのコツを学んでみましょう。

※調理実習では実際に調理行為を行いますので、必要な方はエプロンをご持参ください。

会場案内図



申し込み方法

セミナーへの参加をご希望の方は、下記のいずれの方法からでもお申し込みいただけます。

FAX・メールでのお申し込みの場合は、お申込用紙内の必要事項をご記載のうえ送信してください。(後ほど受付確認のご連絡をさせていただきます)



【メールでのお申込み】

お申込み用紙にある必要事項をメール本文へご記載のうえ、下記のメールアドレス宛にお送りください。

consu@shinjuku-center.jp



【FAXでのお申込み】

下記お申込み用紙に必要事項をご記載のうえ、以下の番号までFAXをお送りください。

03-3205-1007



【WEBからのお申込み】

下記のURLより、当センターHPをご覧ください。告知ページ内の専用フォームよりお申込みください。

https://consu.shinjuku-center.jp/

お申込み用紙

新宿区立新宿消費生活センター分館 宛

FAX 03-3205-1007

※番号をお間違いにならないようご注意ください。



携帯電話、スマートフォンからはこちらのQRコードよりメール送信ができます。

《新宿区立新宿消費生活センター分館 特別講座》	
『ローリングストック de おうちの晩ごはん~いざという時でもいつもの食材で美味しい晩ご飯~』	
お名前	(フリガナ) () (合計名)
ご住所	(〒 -)
電話	
F A X	
備考	

ご記入いただいた個人情報は、厳正な管理のもと、当事業に関する連絡や運営管理のためのみに使用します。