

平成 28 年度 協働事業「ふれあい共食会事業」講演会 指 導 要 領

1. 講演会名称 協働事業「ふれあい共食会事業」講演会
2. 今回のテーマ 「非常食と栄養」
～災害発生時からの 72 時間を頑張るための栄養の摂り方を学ぶ～

災害等の非常時に、摂るべき栄養を東京聖栄大学 4 年生が高齢者を対象に
分かり易く説明する。
3. 開催日時
 - 1) 事前打合せ及び NPO 法人事業参加 平成 28 年 6 月 5 日 (日) 午前 10 時～14 時
 - 2) 協働事業講演・実技指導 平成 28 年 9 月 4 日 (日) 午前 10 時～12 時
交流会 12 時～14 時
 - 3) 報告・展示「聖栄葛飾祭」 平成 28 年 11 月 12・13 日 (土・日) 10 時～16 時
4. 会 場 東京都葛飾区四つ木 1-6-5
旧西洪江小学校会議室
5. 対 象 者 一般区民 50 名 (年齢層 75 歳～85 歳)
6. 協働事業者 葛飾区福祉部高齢者支援課
NPO 法人 中・西会
7. 担 当 者 東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科
公衆栄養学研究室 教授 鈴木 三枝
給食経営管理第 2 研究室 准教授 風見 公子
学生 管理栄養学科 4 年 A クラス
伊藤 未来, 井上 千嘉, 内山 美涼,
木田 碧衣, 北田 莉奈, 栗原 桃香,
管理栄養学科 4 年 B クラス
細越 星七, 水上 由菜,
以上 8 名
8. 目 的 昨今、大地震が頻繁に起き防災の必要性が謳われている。また、災害時に最も健康に問題のおきるライフステージは、高齢者である。今回は、対象層を高年齢期におき、以下の 3 点について講演及び実技により、理解を深めて頂くことを目的とした。
 - ① 非常食の必要性について
 - ② 準備すべき非常食について (市販品の見本を用意)
 - ③ 災害時の食事の摂り方について (実技：簡単調理と試食)
9. 講演会のねらい
 - 1) 災害時に考えられる生命維持に必要なことを明確にする。
 - 2) 災害に備え、事前に用意しておくものを明確にする。
 - 3) 緊急に備え、持ち出せる状態を整える。
 - 4) コンビニ買いの食材でも中には非常食の代用ができる物があることを知る。

- 5) 自分（高齢者）の生活を振り返り、災害に備えているかを見直す機会とする。
- 6) 心身の衰えを自覚し、災害時に備え栄養や食事の摂り方を理解する。また、自己管理能力を身につける。

10. 食育の視点

日本の人口構造は少子高齢化となり、災害時の救助に係る負担は増大している。高齢者を対象とした災害時の実践的な内容を指導テーマとすることは、食育を実践する立場の学生にとって有益な活動であると考え。高齢者へのアプローチ方法や災害時の食生活の問題点などを具体的に学ぶことは、管理栄養士の仕事に役立てる機会であり、教育効果が大きいものと考え。

また、実施した協働事業については、11月に開催される大学祭に於いて展示する。

11. 講演会日程および準備

日時	テーマ（内容）	役割	担当者名	媒体・機材 等
10:00	開会（総合司会）	NPO 法人		
10:05	<p>総合テーマ「非常食と栄養」</p> <p>①非常食の必要性について 後期高齢者の心身の衰えを考慮してうえで、非常食の必要性を理解してもらう。</p> <p>②準備すべき非常食について 非常食として販売されている商品を紹介するだけではなく、日頃、購入する商品の中にも賞味期限が長いものもあり、緊急時には役立つことを伝える。（非常食と市販品を媒体として説明する。）</p> <p>③災害時の食事の摂り方について 非常食の扱い方と調理、食べ方などを非常食&市販品を調理して参加者に試食してもらい感想を求める。</p> <p>総合テーマ「非常食と栄養」 パンフレット配布</p>	4年生全員	<p>○印班長</p> <p>○細越 星七</p> <p>○水上 由菜 内山 美涼 木田 碧衣</p> <p>○北田 莉奈 伊藤 未来 井上 千嘉</p> <p>○栗原 桃香</p>	<p>PP スライド作成</p> <p>PP スライド作成 非常用リック 用意する物 ペットボトル水、非常食、その他</p> <p>PP スライド作成 非常食の調理 用意する物 食材 紙皿、スプーン その他</p> <p>パンフレット作成 A4版4ページ程度</p>
12:00	閉会（総合司会）	NPO 法人		
12:00 ～ 14:00	交流会 （質疑応答を含む）		東京聖栄大学 学生全員参加	昼食会