

中・西会 共食講演会「非常食と栄養」（講義:東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科）

28年9月4日(日)午前10時~12時

【中・西会スタッフ実施記録より】

・共食講演会、今年のテーマは「非常食と栄養」。台風や地震が相次ぐ中で非常時にはどのようなことに気をつけて栄養を摂取したら良いのか、高齢者にも食べやすいものなど、揃えておくと良いものなどを教えていただきたいと事前に依頼し、講師と学生が内容を練ってくださり、本日の講演となりました。学生たちもPPを分かりやすく作り、発表も丁寧に説明してくれました。資料も後々の持ち出し品準備に役立つ内容で、高齢者のことを考えて作成してくれたことが良く分かりました。非常食の試食は何種類も用意して下さり、実際に口にできたことは大変参考になりました。また、テーマに関心を持った方の参加もたくさんあったことから、高齢者の栄養についての切り口はいろいろな展開をもって開催していくことを考える良いきっかけとなったと思います。

【参加者の感想】

- ・災害はいつ来るかわからない。そのためには、日頃からこのような勉強会を行ったり、地域住民同士が顔の見える関係でいることが避難時にきっと役に立つとの思いを一層強く感じた。
- ・実際の非常食8種類を試食してみたが、味付けや食べやすさなど食してみて初めて分かるものもあり、自宅で揃えるもの目安となった。
- ・非常食と栄養の資料が大変分かりやすくまとめられている。後々まで参考になるよう作られており、役に立つ。いつもすぐ見られるところに置いておきます。
- ・災害があると自分も非常用品を準備しなくては、と思っていたが今回のように実際にその備品や非常食などを見て、試食したことでもっと現実的に考えるきっかけとなりました。
- ・学生がとても一生懸命に講義をしてくれていたのが印象的だった。先生に指導をいただきながら時間をかけて資料も作ったと思うが大変すばらしいものであった。このような講演はいろいろな場所で行うと良いと思う。一回だけではもったいない！
- ・中西会の講演会はいつも参加しています。今回のテーマもとても関心のあるものだったので参加してよかったです。
- ・非常食は「味は二の次」と思っていたが、実際に口にするとこんなに美味しかったのか！とびっくりした。中々試食をする機会などはないのでいろいろな種類を試食できてよかったです。
- ・テレビなどで見ると実際の避難所に送られてくる食料はとても偏ったものである。それらをどのように工夫して食べると良いのかなども栄養大学の学生さんに考えてもらい参考にしたい。
- ・中西会のように普段から地域でご飯を一緒に食べるというような活動をしていると、いざ災害が起きた時にもきっとその活動が役に立つと思う。
- ・学生の発表を親のように見守る教授の姿が印象的でした。とてもすばらしい講義でした。普段なかなか学生さんたちと触れ合うことがないので、このような形で話ができてうれしかったです。高齢者のためにいろいろ考えてくれて頼もしい。