

被災地発

まさかの時、 保存食をおいしく つくる、食べる



講座

～生き抜く実践～

知の市庭より

幕張で行われた某団体のイベント講演で坂本廣子先生の「防災と食」に関するお話を聴きました。
丁度、先生の著作「台所防災術」を発刊した頃だと思います。
大震災で体験して得た経験知等の智慧を、私たちは聞き出して、これから起こるだろう災害に対する心構えをつくる必要があると感じ、この講座を組成しました。

阪神・淡路大震災の記憶が薄れていくうちに、今回の東日本大震災が起こりました。
被災地で生き抜く力を発揮した方々が知らせる、まさかの時に役立つ台所防災術や自前流の防災
グッズの便利な活用方法を皆さんと考えました。

●日時：平成24年10月6日、7日 2日間シリーズ

メイン講師：坂本廣子(坂本キッチンスタジオ代表)、坂本キッチンスタジオスタッフ

第1回

10月6日(土)
13:00～16:30(定員30名)

「72時間(3日)を生き抜く為の
食の確保と台所再点検」

主なキーワード

- ★「日常の延長が防災」「普段の生活に、ちょい足しで十分」
- ★「台所は社会の縮図」「子供のころから料理を学んでいくことが大切」
- ★「栄養バランスはもちろん、味や雰囲気、身体と脳を作る調理を学ぶ」
- ★「どんな時でも生き抜くライフセービングの知恵こそ必要」

第2回

10月7日(日)
午前班 09:30～12:30(定員15名)
午後班 13:30～16:30(定員15名)

「限られたエネルギーで
温かいものを食べる」

- ①家にある保存食・食材を活用して
おいしく食べる
- ②乳児用の離乳食、スープの作り方



坂本 廣子(さかもと ひろこ)

神戸生まれの神戸育ち。同志社大学英文科卒。幼児期からの食育を30年以上前から提唱し、日本の食育実践の先駆け、NHK教育テレビの「ひとりのできるもん」の産みの親でもある。「台所は社会の縮図」として、食育、介護、防災、食の村おこしなど、広く問題解決に取り組む社会派料理研究家。阪神淡路大震災に被災し、その経験をもとに台所からの頑張らない防災を紹介する。食コンサルタントとして、製造、流通、レシピ開発まで広い視野での指導も行う。農林水産技術会議委員。

【著書】

- ・坂本廣子の食育自立応援シリーズ 全3巻(少年写真新聞社)
- ・五感で学ぶ食育ガイド キッズキッチンⅠⅡ(かもがわ出版)
- ・台所防災術(農文協)、他多数



この講座は
杉並区NPO支援基金の
助成事業です。

会場：阿佐谷 市庭スタジオ

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南3-37-10 YSディセンダンツビル 2階

●TEL：03-3325-7254 ●mail：information@asa-ichiba.jp

