

災害時の食事作りや健康維持の運動をレクチャー 3月5日にオンラインセミナー 親子で「おうちキャンプ」訓練も

摂南大学（学長：荻田喜代一）農学部食品栄養学科の森美奈子講師と藤林真美教授は、親子で防災意識を身につけるための防災食と運動に関するセミナーを、3月5日にオンラインで開催します。

【本件のポイント】

- 親子で防災意識を身につける「おうちキャンプ訓練」を体験
- 災害時に簡単に美味しくできる「パッククッキング」を実施
- 災害時に陥りやすいと言われるエコノミークラス症候群を予防する運動を学ぶ

自然災害はいつ発生するか分かりません。災害が発生し、ライフラインが遮断された家庭で食事作りをする場合、公的備蓄食品だけでは足りないという現状があるため、各家庭での備蓄が必須となります。また、災害時の不自由な生活環境がもたらす身体的・精神的症状や疾病も報告されています。

災害時に備えるために、日ごろどのような食料を備蓄しておけば良いのか、有事の際の食事について、農学部食品栄養学科で栄養教育学を専門とする森美奈子講師が、親子と一緒に防災感覚を養うことができる「おうちキャンプ訓練」や、簡単ですぐできる「パッククッキング」を紹介します。また、災害時に報告される「エコノミー症候群」を回避するのに有効な運動を、スポーツ生理学を専門とする藤林真美教授がレクチャーします。

1. 開催日時：2022年3月5日（土）13：00～14：00
2. 参加要件：小学生以上の親子
3. その他：無料、定員30組（事前申込制。希望者多数の場合は抽選）
以下のフォームから2月20日までにお申し込みください。
セミナーで使用するキットを送付します。
<https://forms.office.com/r/ZxhBbwmkbb>

■内容に関するお問い合わせ先

摂南大学 農学部事務室（担当：嶺本） TEL：072-896-6000

■本件発信部署・取材のお申し込み先

学校法人常翔学園 広報室（担当：坂上、上田）TEL：072-800-5371 携帯：090-3038-9892

小学生以上の親子
中高生も大歓迎

摂南大学農学部 地域連携・社会貢献オンラインセミナー

災害時における健康維持

～いざという時に困らない食と運動の紹介～

2022年3月5日（土）13：00～14：00

- 参加費無料
- 事前予約制
(30組)

食

いざという時に困らない親子で取り組む災害時の食事作り

簡単で美味しいパッククッキングの体験

お送りした食材で、画面をみながら
一緒に作ってみませんか？



災害時に役立つおうちキャンプ訓練の
デモンストレーション

いざという時に慌てないおうちキャンプの訓練方法を
ご紹介します。



運動

親子で取り組む健康な体づくり ～楽しい講座と体験～

身体不活動はなぜ危険なのか？ 親子で学ぼう

私たちの体には、自分を守るしくみが備わっています
体について学びを深めてみませんか？

災害時の二次災害に運動で備える

体のどこをどんな風に動かすのがよいのか
大学生と一緒に、ゆるトレしましょう



問い合わせ：摂南大学農学部 大阪府枚方市長尾峠町45-1

E-mail : SETSUNAN.Obu@joshu.ac.jp Tel : 072-896-6000

申し込み先 : <https://forms.office.com/r/ZxhBbwmkbb>

申し込み期限 : 2022年2月20日（日）

※応募者多数の場合は、抽選で決めさせていただきます。

