

# 知ろう！広げよう！簡単な非常食の作り方

吉見彰将 北浦茉奈 小林煌 首藤千愛 笠岡愛莉 指導者 有元慶子

## 研究背景

私たちが生きている内に高確率で起こるといわれている「南海トラフ巨大地震」。私たちは発災後の避難生活における「食」に重点を置いた備えについて研究したいと考えた。

## 仮説・研究方法

地震発生後に避難生活が続くと、栄養が偏るという問題が考えらる。そこで、避難生活においても、栄養に偏らずに簡単に作れる非常食を考え、事前に広めておくことで災害発生後の避難生活の質を高めることができる。

## 災害時の備蓄品

ラジオ・ライター・軍手・水・食料（レトルトなど）・マスク・ハサミ・カセットコンロ・懐中電灯・カイロ・レインコート・救急用品・上靴

季節や天候によって必要とするものが大きく変わるためそれに対応できるような対策をしておくことが重要！



## BISAI-FARMとは

宇和島市を拠点に、災害時にも「食」が絶えない地域をつくるため、避難所近くの耕作放棄地を活用して、地域の方々と共に農作物を育てる取り組みを進めている団体で、今後の研究に協力していただく予定です。

## 研究内容

### ○南海トラフ巨大地震の発生確率

10年以内 30%  
30年以内 80%  
50年以内 90%

### ○津波到達時間

宇和島沿岸⇒最短4～5分  
10m～15m

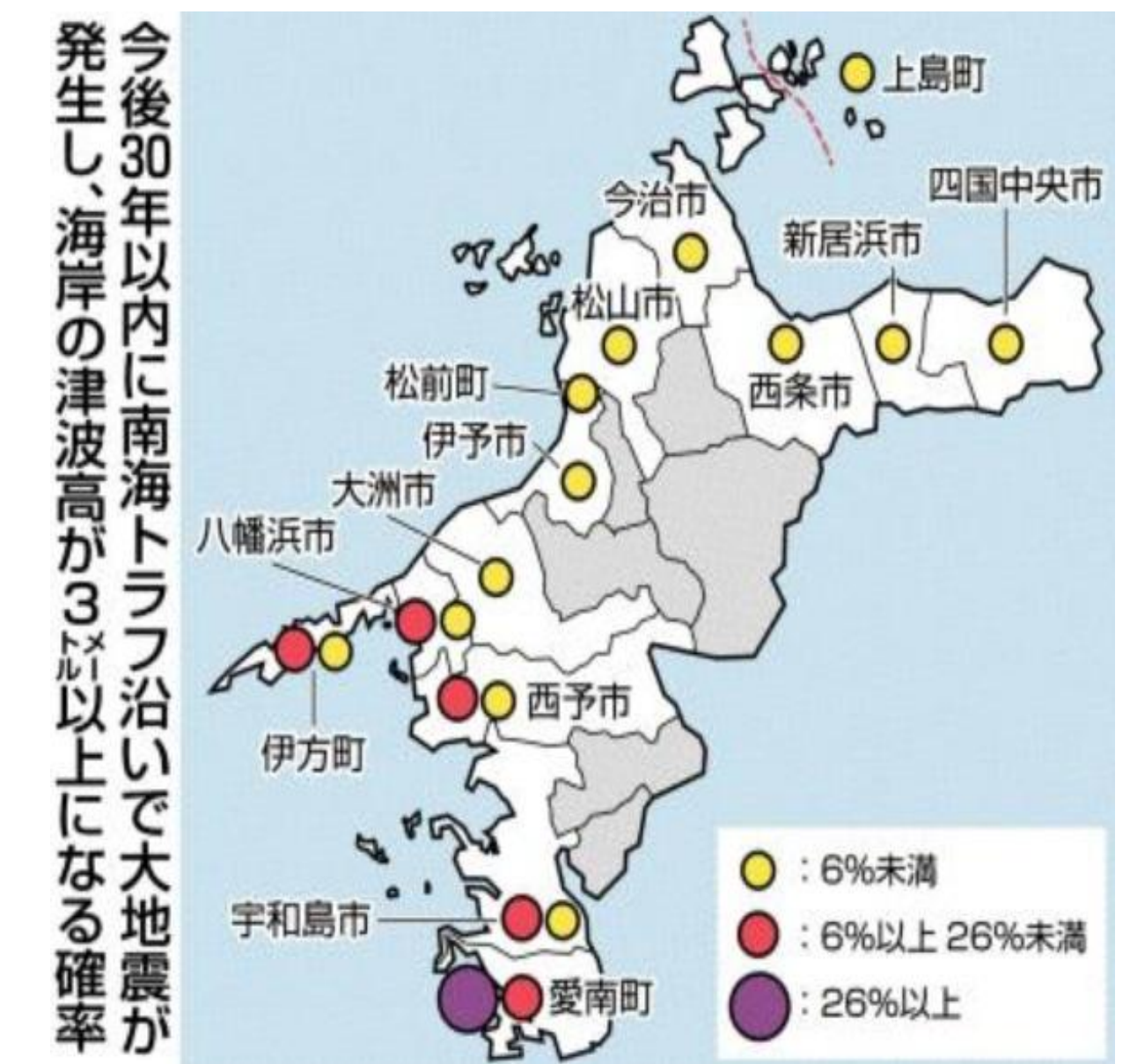
瀬戸内海側⇒最長60～70分  
2m～3m

### ○避難場所

知っている 全体43.1%

※ 60代 65% それ以外は50%を下回っている

参考文献：SAIBOU PARK MAGAZINE  
ホームページ<https://www.bing.com/search?q=magazine.saiboupark.jp%0A%2B1&form=IPRV10>



引用：愛媛新聞ONLINE  
<https://www.ehime-np.co.jp/article/news202001250034>

## 今後の研究

BISAI-FARMさんに協力していただき、農地の見学や、農作物を活用した非常食の開発に取り組んでいきたいと考えています。また、備蓄されている食料についての研究にも取り組み、備蓄用の食品と野菜などを掛け合わせた、非常食のアレンジレシピなども考えていきたいと思っています。今後の研究が地域の防災意識の向上や災害時の地域貢献につながられるように、BISAI-FARMの方と協力して、研究内容を深めていきたい。