

# 東京都済生会中央病院 連携講座5月

定員30名

# 食

## で発災直後から 命と体力を守る！

—管理栄養士が教える災害の備え—

05 / SAT  
23

発災直後の「炭水化物に偏った」食事は、数日で急激な筋肉低下を招きます。本講座では、命と体力を守る「発災食」の知恵を伝授。混乱時でも迷わない自衛術を学びます。カンタン栄養アップ！洗い物不要のポリ袋調理実演や、マンションのすき間を活かす備蓄術など、日常にも役立つアイデアを体験しませんか。

14:00-15:00  
(開場 13:45)

会場 港区立三田図書館  
6階集会室



5/1(金)から

WEBフォームで受付 **バッククッキング**

実演!

災害時に役立つ



講師

丸山 新人

(まるやま あらと)

管理栄養士

日本栄養士会災害支援チーム

JDA-DATリーダー

港区立三田図書館

東京都港区芝5-36-4 札の辻スクエア ☎ 03-3452-4951