



災害時も“しっかり食べる” 大学生が高齢者を対象に「災害食講習会」を実施

京都光華女子大学（学長：高見 茂）健康科学部 健康栄養学科 管理栄養士専攻は、右京区老人クラブ連合会と共同で、2026 年 1 月 21 日（水）に「災害食講習会」を本学にて開催いたします。高齢者の方々を対象に、災害時にも安心して食事がとれるよう、「備え」と「調理」を実践的に学ぶ講習会です。

■ 高齢者自身の「自助力」を高める災害時の食の学び

大規模災害発生時には、公的備蓄や支援物資だけでは食料が不足することが想定され、とくに水分不足や栄養の偏りは高齢者の健康に大きな影響を及ぼします。平時から、家庭でできる備蓄や、少ない水・燃料でも作れる食事の工夫を知っておくことが重要です。

本講習会では、本学 管理栄養士専攻の学生が中心となり、右京区老人クラブ連合会と連携して、災害時の食に関する知識と具体的な調理方法を、高齢者の皆さまに講演を行います。

災害時の食に関するアンケート結果や、災害時に不足しやすい栄養素を補うためのポイント、簡単なポリ袋クッキングのレシピなどを掲載した冊子を配布する予定です。



昨年度の様子

■ 講習会内容

本学 健康栄養学科の 2 年生の正課科目「健康プロジェクトⅡ（指導教員：齊藤 曜子 准教授、大原 直子 非常勤講師）」では「災害時の食と栄養」をテーマに 11 名の学生たちが課題解決にチャレンジしています。今回は授業の一環として高齢者における災害時の準備（自助）の啓発普及を目的に呼びかけを行い、学生にとっても、学内での学びを地域の防災・減災に生かす実践的な機会となります。

内容① 講和「災害時の食の備えのコツ」

家庭で備えておきたい食品、栄養バランスの考え方、ローリングストックの工夫などをわかりやすくお伝えします。

内容② 調理・試食「ポリ袋クッキング～ごはんやおかずを一緒に作って試食します～」

ポリ袋を活用し、限られた水や火力でも作れるごはんやおかずを参加者と学生と一緒に調理し、その場で試食します。

■ 開催概要

日 時：2026 年 1 月 21 日（水）10：00～11：30

会 場：京都光華女子大学 光耀館 4 階 食物実習室（京都市右京区西京極葛野町 38）

主 催：京都光華女子大学 健康科学部 健康栄養学科 管理栄養士専攻／右京区老人クラブ連合会

対 象：高齢者の方々（26 名予定）

参加費：無料

報道各社におかれましては、本イベントについて、広くご案内・取材いただきますようお願い申し上げます。

※取材に関するお問い合わせ※

京都光華女子大学／短期大学部 入学・広報センター 担当：川島

[TEL] 075-312-1899 [FAX] 075-312-5594 [E-mail] hkk@mail.koka.ac.jp [URL] <https://www.koka.ac.jp/>

2026 年 4 月共学化！
「京都光華女子大学」から
「京都光華大学※」へ
※名称変更

STAY BONBU, CO-CREATE WELL-BEING.

世代を超え、願いをつなぎ続ける学園を目指して

Well-Being な社会を実現するためには多様な人々が手を取り合い共創する必要があります。その共創のスキルを学生が育めるよう、本学園はジェンダーの壁を取り払い、男女共学化。おもいよりの心で互いを尊重し、あらゆる人と共創できるキャンパスに進化します。