

食品ロスも防ぐ！暮らしの中の防災食

～賢い備蓄と健康管理術～

受講
無料



「防災備蓄しているけど、気づけば賞味期限が切れていた」
そんな経験、ありませんか？

この講座では無駄な買い置きや食品ロスを減らしながら、災害時にも役立つ食料管理と健康管理のコツをわかりやすくお伝えします。
日常と災害時の食事を改めて見つめ直し、あなたと家族の食の安心について一緒に学びましょう！

配信期間 4月24日(金)正午～5月19日(火)正午まで

講義時間 約60分

講 師 管理栄養士・防災士

神田 由佳 先生

「食で人生を楽しく豊かに」をテーマに、新聞や雑誌等の監修やコラム執筆、テレビ番組への出演や、自治体や企業への講座出講等、幅広く食育活動で活躍中



視聴方法 YouTube (通信費は自己負担)

※ **要申込み** (事前に視聴用URLをメールで送付)



申込方法 電子申請 申込みは東京くらしWEBの講座案内ページから

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20260424.html>

※電子申請が難しい場合はご相談ください。

申込期限 令和8年5月18日（月）受信有効

対 象 都内在住・在勤・在学の方



届いたメールの
講座URLをクリック!
カンタン受講！

※ オンラインでの受講が難しい方には、上映会の開催もございますので下記までお問い合わせください。

※ 講座内容について質問がある場合には、申込みフォーム内の <ご質問> 欄にご記入ください。

(すべてのご質問にはお答えできない場合もございますのでご了承ください。)

※ 個人情報は、講座目的以外には使用いたしません。