

～西区制80周年及び西区食生活等改善推進員会結成60周年記念～

## 西区ヘルスマイトが考案！ 災害時に役立つ『在宅避難食』レシピ集を作成しました



「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに地域で健康づくりをすすめるボランティア団体の西区食生活等改善推進員会（愛称：ヘルスマイト）が、結成60周年と西区制80周年を記念し、在宅避難を想定したパッククッキングのレシピ集を作成しました。（西区ヘルスマイトは、昭和39年結成。現会員数は76人です。）



西区ヘルスマイト レシピ集作成チームの皆さん

### 1 リーフレット

#### 〔内容〕

避難食の準備の基本、ローリングストックとは、

パッククッキング(※)レシピ集

(※) パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法で、洗い物を出さずに温かい料理を作れます。

#### 〔URL〕

[https://www.city.yokohama.lg.jp/nishi/kenko-iryo-fukushi/kenko\\_iryo/kenkozukuri/dantai/kankeidantai.files/0043\\_20241025.pdf](https://www.city.yokohama.lg.jp/nishi/kenko-iryo-fukushi/kenko_iryo/kenkozukuri/dantai/kankeidantai.files/0043_20241025.pdf)

#### 〔表紙〕



### 2 レシピ動画

横浜市公式 YouTube から、全13品の作り方を見られます。

🔍 **西区 在宅避難食** で検索

〔例：月見うどんのレシピ動画〕

[https://www.youtube.com/watch?v=CxSz0s\\_btqI](https://www.youtube.com/watch?v=CxSz0s_btqI)



〔月見うどん〕



### 3 リーフレット配布期間

令和6年12月11日（水）から配布

### 4 配布場所

西区役所2階25番窓口、区内地域ケアプラザ・地区センター、中央図書館など

#### お問合せ先

西区福祉保健課長 岩崎 均 Tel 045-320-8432



GREEN × EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷

