

令和6年3月5日

ご家族様各位

防災食セミナー実行委員

防災食セミナーのご案内

今から始めよう！在宅避難の備え ～食と防災～

この度、ご家族の皆様や町内の方々を対象に「防災食セミナー」を下記の通り企画しました。当日は、テレビやラジオ、雑誌などで活躍中の今泉マユ子様をお呼びし、講演と防災食のデモ調理を行っていただき、出来上がりの一部を皆様に試食していただく予定です。参加は無料です。多数の参加をお待ちしています。

(受付開始 9:45～)

日時：2024 **3.17** (日) 10:00 ～ 12:00

会場：やすらぎ園デイケア棟 2階地域交流室

当日のデモメニュー

～お湯ポチャレシピ～

ごはん・麻婆高野豆腐

～即食レシピ～

お茶で戻した切干大根の塩こぶ和え・ミックスビーンズ栗あん風

※参加を希望される方は3/15までに長岡保養園 佐藤までお申し込みください。
ただし、セミナーの趣旨に合わせ、大人の方のみの参加とさせていただきます。

医療法人至誠会
防災食セミナー実行委員会

担当：長岡保養園 佐藤
電話 0258-32-4040
受付時間 月～金 9:00～17:00

今泉マユ子 IMAIZUMI MAYUKO

株式会社オフィスRM代表取締役 / 管理栄養士



【第7代目
横浜スカーフ親善大使】

プロフィール

1969年徳島市生まれ、横浜市在住。1男1女の母。管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、保育園に長年勤務。食育、災害食、SDGsに力を注ぎ、2014年に管理栄養士の会社を起業。レシピ開発に携わり、防災食アドバイザーとして全国で講演を行う。「レトルトの女王」「缶詰の達人」と呼ばれテレビ出演は190以上になる。ラジオ、新聞、雑誌、WEBサイトなどで活躍中。著書多数。

【所属】日本栄養士会 / 日本防災士会 / 日本災害食学会
日本災害医学会 (JADM) / NPO法人岡山コーチ協会理事
日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT)

【資格】 管理栄養士、防災士、食育指導士
災害食専門員、横浜防災ライセンス、調理師
エコ・クッキングナビゲーター、水のマイスター、
環境アレルギーアドバイザー、温泉ソムリエ、
フードライフコーディネーター、野菜ソムリエ、
ユニバーサルマナー3級、他



東京消防庁
から頂いた
感謝状は
8枚に

【主な出演】（書籍）2024年3月現在22冊出版

- ・「SDGsクッキング」1.2.3巻（理論社）
- ・「こどものための防災教室 防災グッズがわかる本」（理論社）
- ・「こどものための防災教室 身のまもり方がわかる本」（理論社）
- ・「こどものための防災教室 災害食がわかる本」（理論社）
- ・「免疫力アップレシピ もしもごはん3 災害時も、普段も、役立つ『お湯ポチャ』調理」（清流出版）
- ・「災害時でもおいしく食べたい！簡単「みそ汁」＆「スープ」レシピ もしもごはん2」（清流出版）
- ・「「もしも」のときに役に立つ！防災クッキング（1）（2）（3）」（フレーベル館）
- ・「レトルトの女王のアイデアレシピ ラクラクごはん」（清流出版）
- ・「作りおきより簡単便利 レトルトアレンジレシピ50」（マガジンランド）
- ・「30秒から作れて、毎日食べたくなる！すぐウマごはん」（SBクリエイティブ）
- ・「もしもに役立つ！親子で防災力アップ」（清流出版）
- ・「災害時に役立つ かんたん時短、『即食』レシピ もしもごはん」（清流出版）
- ・「体と心がよるこぶ缶詰健康レシピ」（清流出版） /
- ・「からだに美味しい缶詰レシピ」（法研） / 「もしもに備える食」（清流出版）共著石川伸一 他多数

2022年
『第3回私のSDGsコンテスト』
大賞受賞

【主な出演】（新聞）

読売、朝日、毎日、日経、中日、東京、朝日小学生新聞、スポーツ報知、地方紙 他多数

【主な出演】（講演）2024年3月現在400以上

- ・国土交通省「関東大震災100年リレーシンポジウムin神奈川」・東京都備蓄の日フェスタ
 - ・東京国際消防防災展2018/2023・第27回「震災対策技術展」 他多数
- 裏面に続きます



オフィスRM

〒222-0012 横浜市港北区富士塚1-21-27

☎ 045-947-2205

メールアドレス：info@office-rm.com

ホームページ：<http://www.office-rm.com>

オフィスブログ<https://ameblo.jp/gogoshokuiku>



【主な出演】 (テレビ) 2024年3月現在190以上出演

NHK	「おはよう日本」「あさイチ」「ひるまえほっと」「ニュースシブ5時」「首都圏ネットワーク」「明日を守るナビ」「明日へ1min.災害食レシピ」「サンドウィッチマンの思い出レシピ」
Eテレ	「まいにちスクスク」「あしたも晴れ！人生レシピ」「すイエんサー」
日本テレビ	「ヒルナンデス！」「ZIP!」「NEWS ZERO」「news every.」「ワケあり！レッドゾーン」
TBSテレビ	「王様のランチ」「マツコの知らない世界」「Nスタ」「ひるおび！」「日曜日の初耳学」「ゴゴスマ！」「夜のランチ」
フジテレビ	「Live News it」「梅沢富美夫のズバっと聞きます！」「プライムニュースイブニング」「土曜ナニする!?」「ホンマでっか!?TV」「ポップup！」
テレビ朝日	「マツコ有吉かりそめ天国」「家事ヤロウ！」「おべんとレター」「グッド！モーニング」
テレビ東京	「たけしのニッポンのミカタ」L 4 y o u」「ヒットの裏側を探れ！発想ハンター」
amebaTV	「買えるabema」
BSフジ	「水前寺清子情報館」「時空博物館」
BSジャパン	「テレビ日経おとなのOFF」
毎日放送	「メッセージの〇〇は大丈夫なのか」
関西テレビ	「ワンダーイマ知り！」「スローでイージーなルーティンで」
ABC朝日放送	「おはよう朝日です」「おはよう朝日土曜日です」「キャスト」
tvk	「旬菜ナビ」
FBS福岡放送	「めんたいごワイド」
テレビ札幌STV	「どさんごワイド179」 他多数

【主な出演】 (ラジオ) 2024年3月現在250以上出演

NHKラジオ第一	「すっぴん！」「ごごろジ！」
TOKYO FM	「高橋みなみのこれから、何する？」「LOVE CONNECTION」「Blue Ocean」
Bayfm	「ミラクル」
Kiss FM KOBE	「4 SEASONS」「LOOPS」「SUNDAY LINK'S DIARY」
FM FUJI	「Yes!Morning」「GOOD DAY」
J-WAVE	「グッドネイバー」「UR LIFESTYLE COLLEGE」「VOLVO CROSSING LOUNGE」「JAM The WORLD」「START LINE」「TOKYO MORNING RADIO」
JFN	「ハッピーモーニング」
ニッポン放送	「徳光和夫とくもり！」「草野満代タ替れWONDER4」「垣花正あなたとハッピー」
文化放送	「防災アワー」
TBSラジオ	「サンスター文化の泉」「森本毅郎スタンバイ！」
FM AICHI、渋谷のラジオ、NHK福島ラジオ第一、さくらFM	他多数

【主な出演】 (WEB、サイト)

大塚製菓/明治/アマノ食堂/「大和証券」「SODATTE」/マルコメ「発酵美食」/参田家のおうち手帳
東京ガス「ウチコト」「日々もし」「myTOKYOGAS」/東京ウォーカープラス/日刊スポーツアスレシビ
SUUMOジャーナル/こくみん共済「安心のたね」/美スト/はごろもフーズ×クックパッド「備えレシピ」
日本缶詰びん詰レトルト食品協会/ヨミウリ・オンライン/日経DUA/みんなのランキング 他多数

【主な出演】 (雑誌)

オレンジページ、クロワッサン、LEE、大人のおしゃれ手帖、レタスクラブ、Mart、家の光、栄養と料理、
パンプキン、日経WOMAN、週刊女性、週刊朝日、AERA、おとなの週末、東京ウォーカー、週刊新潮、
CHANTO、ゼクシィ、サンデー毎日、ガッテン！、ハレメク、女性セブン、ビッグコミックスピリッツ、
グッズプレス、素敵な奥さん、monoマガジン、タウンページ 他多数

毎週水曜日14時40分頃～ニッポン放送「ナイツザ・ラジオショー」内
はごろもフーズプレゼンツ「備えレシピ・ショー」レギュラー出演

株式会社R Mの登録商標

「朝食レシピ®」登録第 5894152 号
「防災ランチ®」登録第 5905761 号
「お湯ポチャレシピ®」登録第 6122634 号
「バリアフリーレシピ®」登録第 6202574 号
「お湯ポチャクッキング®」登録第 6305480 号

今泉マユ子

株式会社オフィスR M代表取締役
管理栄養士

