

## 一家に1冊！知っておきたい災害時の「食」の備え

9月は防災月間です。現在、備蓄に関するパンフレットを各家庭に配布する準備をしています。災害時に役立つ料理のレシピなども載っています。

るので、届いたら家族みんなで実践してみましょ。今回はパンフレット配布に先駆け、「食」の防災について少しだけご紹介します。

### いつもの備えがもしもを支える

#### ローリングストック法

普段から少し多めに食材等を買って、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。日常に取り入れやすい備蓄方法です。

#### 防災リュックをわが家仕様に

市販の防災リュックに足りないもの、それは癒し！ 絵本、トランプなどのゲーム、ガムやお菓子、家族の写真、公衆電話用の小銭などがあると安心。

家族のニーズに合わせて必要な物をそろえましょう。

#### Point

#### 非常食だけが備蓄じゃない

ふりかけ、シリアル、ドライフルーツ、乾物、レトルトカレー、ナッツなどの他、サブリヤ、おつまみも備蓄になるかも？家で日持ちのする食品を探してみよう。

- 1 おかず系があると、備蓄内容がより充実。普段買わない食品も防災を口実に味見してみましょ。慣れておくのも防災！
- 2 赤ちゃんやアレルギー、疾患(糖尿病、腎臓病等)をもつ家族が食べられるものも入れておくことさらに安心。
- 3 賞味期限前に食べ切らましょ。
- 4 高密度ポリエチレン袋があると便利(袋で調理できる)。

半透明でカシャカシャと音がするのが特徴。

100円ショップやインターネットでも購入できます。

### 災害時にもできる料理？

パッククッキングは災害時にもできる調理法。少ない水で作ることができます。

#### 野菜のクリーム煮 (1人分)

##### 材料と分量

キャベツ 60g  
ミックスベジタブル 10g  
ツナ缶 5g  
クリームシチューの素 7g  
牛乳 大さじ1  
水 大さじ1と3分の2  
ビニール袋(高密度ポリエチレン)

#### 災害時のお役立ちレシピ

##### 作り方

- ①鍋にお湯を沸かしておく。
- ②キャベツは手でちぎりー口サイズに。ビニール袋に材料を全て入れ、空気を抜き口を縛る。
- ③お湯が沸いたら②を入れて、20分煮る。

袋のまま作れて、袋のまま食べられます



#### パッククッキングのメリット

- 1 ひとつの鍋で複数の料理を一度に作ることができる。
- 2 鍋が汚れず袋のまま食べられるので、洗い物が少ない。
- 3 栄養分やうま味を逃がさないで、少ない調味料でおいしくできる。



#### 食生活改善推進員さんの防災クッキング

食生活改善推進員の皆さんが、要望のあった団体にパッククッキングやハザードマップの見方について講習会を行っています。