

始めよう！ 災害時の食の備え

熊本地震ではライフラインが寸断し、一時的に食事をとることができない人が多くいました。また、避難所に届く物資はおにぎりやパン、インスタントラーメンなどの炭水化物が主で、野菜や肉・魚・卵などのタンパク質を取りにくい状況でした。こうした状態が続くと、栄養の偏りや持病の悪化など健康被害を招く恐れがあります。

いつ起こるか分からない災害に備えて、準備をしておくことが大切です。



●問い合わせ先
健康づくり推進課 健康推進班 (西合志庁舎)
☎242-1183

いざというときのため 食の備えは3日分程度

災害発生後、救急体制が整うまでに約3日間かかると言われています。その間を自力で乗り切るためにも、家族構成や人数に応じて備蓄食品を準備し、防災袋に備えておきましょう。



防災袋に入れる持ち出し用食品の例 (1人1日分)

- 水 2リットル
- 野菜ジュース 1本
- 肉・野菜の缶詰め 1缶ずつ
- カンパン 1缶
- レトルトごはん 1パック
- 切り餅(2個入り) 1パック
- 板チョコレート 1枚

(食品以外)

- はさみ
- ナイフ
- 缶切り
- ライター
- マッチ
- ウエットティッシュ
- 割り箸
- 紙皿
- 紙コップ など

家の出入り口など、すぐ取り出しやすく目につきやすい場所に保管しましょう。家族全員が置き場所を知っておくことが大切です。



長期間対応するための備蓄品の例

- 無洗米
- カンパン
- コーンフレーク
- レトルトごはん、おかゆ
- カップ麺、即席麺
- 乾麺(うどん、そば、そうめん、パスタ)
- 缶詰(肉、魚、大豆水煮など)
- 乾物(大豆、高野豆腐、ひじき、干しいたけ)
- 保存できる野菜(たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、じゃがいも)
- レトルト食品(カレー、シチュー)
- 即席汁物(スープ、みそ汁)
- ペットボトル飲料(水、お茶)
- ロングライフミルク(常温で長期保存可能な牛乳)
- スキムミルク
- 野菜や果物ジュース
- 氷砂糖
- 果物缶詰
- ドライフルーツ
- 梅干
- チョコレート
- ビスケット
- クラッカー
- 調味料(塩、砂糖、コンソメ) など

日ごろから使っているもので、保存が利く食料を少し多めに買い置きしておくとう便利です。同じ頃に賞味期限が切れる食品をまとめておく、賞味期限が早い順に保管しておくなど、日常生活の中で上手に使いましょう。

家族に合わせた備え

乳幼児がいる場合

- 粉ミルク
- 離乳食
- 軟水

高齢者がいる場合

- 柔らかくて食べやすいレトルト食品
- かむ力、飲み込む力に応じてミキサー、ゼリー、濃厚流動食など
- 水(高齢者は脱水症状になりやすいため多めに準備)

慢性疾患がある場合

- 食物アレルギーなど個人の病態に応じた非常食



災害時でも使える調理器具

熱源となる調理器具

- 卓上カセットコンロ(予備のガスボンベ)
- 七輪(木炭の用意)
- バーベキューコンロ(木炭)

あると便利な調理器具

- キッチンばさみ
- スライサー
- ピーラー
- ポリ袋
- 食品用ラップ
- アルミホイル
- クッキングペーパー
- クッキングシート
- 新聞紙
- 牛乳パック
- 使い捨て食器
- 除菌スプレー



水が十分ないときは洗いを減らす工夫を

- 油料理を減らし、煮物や焼き物を中心にする
- キッチンばさみやピーラー、スライサーなどで切る
- まな板の代わりに牛乳パックを開いて使う
- 乾物はポリ袋の中で、少量の水で戻す
- 混ぜたり和えたりするときは、ポリ袋で行なう
- フライパンやホットプレートにはクッキングシートを敷いて焼く
- 盛り付けは皿の上にラップやホイルを敷き、食器が汚れないようにする
- 使用した食器は汚れを拭き取ってから洗う

災害時こそ食が大事

限られた環境でも、日ごろの食事に近づける工夫を知っておくと便利です。災害はいつ起こるか分かりません。もしものときも安心して過ごせるよう、普段から上手に準備をしておきましょう。



災害時の簡単ごはん

ポリ袋でごはん

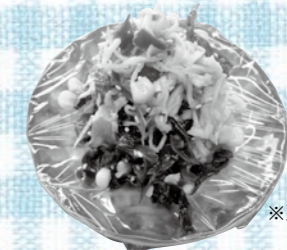


- 【材料】 (1人分) (4人分)
- 米……………0.5カップ 2カップ
 - 水……………0.5カップ 2カップ
 - ポリ袋……………1枚 4枚

【作り方】

- ①米は、袋の中で少しの水(分量外)で軽くもみ洗いし、袋の口をすぼめてとぎ汁を捨てる。
 - ②しばらく放置して給水させてから、1人分ずつポリ袋に分量の水を加え、袋の空気を抜いて結ぶ。
 - ③鍋に湯を沸かし、②を入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。
- ポイント
袋が鍋肌にあたらないようにすること。袋は熱に強いものを使う。

乾物だけでサラダ



※皿の上に食品用ラップを敷いています。

- 【材料】 (4人分)
- 乾燥ワカメ……………1/3カップ
 - 切り干し大根……………1カップ
 - 水(水戻し用)……………1カップ
 - ホールコーン缶……………1/2カップ
 - 焼きのり……………1枚(21cm×19cm)
 - いりごま……………小さじ2
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 酢……………大さじ2
 - ごま油……………大さじ1/3

【作り方】

- ①ポリ袋に少量の水を入れ、ワカメ、切干大根を入れてもどし、余分な水気を切る。
 - ②①にコーン、ちぎった焼きのり、いりごま、調味料を加えて混ぜる。
- 貴重な水を最小限に使い、ポリ袋を使うのでまな板や包丁も必要なし！