



食育通信



さいがいじ しょく

災害時の「食」について考えましょう

少し多めに買い置きを

ローリングストックの活用

日頃から自宅で使っている物を少し多めに買い置きすることで「備蓄」とする考え方です。食品に限らず、生活用品や衛生用品なども含まれます。必要な物品や量は家庭によって違いますので、どのような物が必要になるか考えてみましょう。



食品備蓄の例…カセットコンロとガスボンベ、使い捨ての食器なども用意しておきましょう

水	主食	主菜	副菜	調味料・嗜好品他
ひとり1日あたり3㍑	精白米・パックご飯 カップ麺・パスタ シリアル 	缶詰(肉・魚) レトルト食品 豆乳 	野菜ジュース 缶詰(野菜・果物) 乾物(海藻・野菜) 根菜類 	マヨネーズ 佃煮・ぶりかけ 清涼飲料水 菓子類

1995年1月17日の阪神・淡路大震災から31年の月日が流れました。地震や台風など大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが停止することが考えられます。みなさんのご家庭では、災害への備えはできていますか。安否確認方法や集合場所についても家族で話し合ってみましょう。

かんが

ポリ袋を使った湯せん調理レシピ

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れ、湯せんによって加熱する調理方法です。洗い物を減らして衛生的に調理できるため、災害時に役立ちます。

基本の作り方

- ① カセットコンロと大きめの鍋を用意する。
- ② ポリ袋に材料を入れて、袋の口を閉じる。
- ③ 鍋に水と食材を②の袋を入れて加熱する。



ご飯…湯せん 30分+蒸らし 15分

材料
無洗米 1合 (150 g)
水 200ml

小松菜の煮びたし…湯せん 10分

材料
小松菜 100 g (洗って3cm幅に切る)
ちりめんじゃこ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

ツナトマトカレー…湯せん 5分

材料
ノンオイルツナ缶(小) 1缶
トマトジュース 100ml
粒コーン缶 大さじ2
カレー粉 小さじ1/2
顆粒コンソメ 小さじ1

湯せん調理のポイント

- ・ポリ袋に食材を入れたらできるだけ空気を抜き、袋の上部を縛るようにする。
- ・加熱するときは、鍋底に皿を敷いて、袋が直に鍋底につかないようにする。
- ・火加減は沸騰が続く程度の中火～弱火にする。

「ポリ袋調理」や「パッククッキング」などで検索すると、他にもさまざまなレシピが見つかります。