

災害時の食の備え教室

災害時に備えて、日ごろから備えているものはありますか？



～ パッククッキングのポイント ～ (参照:要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド)

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、今回、災害時の調理法として、利用しています。

① ポリ袋の選び方

- ・ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または、湯煎対応の記載がある、高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mmの、無地で、マチがないのを使いましょう。
- ・1袋に入れる量は、1～2人分を目安にしましょう。
- ・皿や、クッキングペーパーや布きんを鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくくなります。
- ・袋に入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使いましょう。

② 袋の空気の抜き方

パッククッキングは、袋の口を閉じるとき、袋の中の空気が多いと熱を通した際に、空気が膨張して、具材に均等に熱が通らない場合があります。

そのため、基本は、袋の空気をしっかり抜いて、袋の口をきちんと閉じることが、大切です。

☆ボウルに水をはり、その中に、材料が入った袋を入れると、水圧によって、袋の中の空気が抜けやすくなります。

③ 湯煎時に、なべ底に皿を置く

なべ底は高温になるため、直接、ポリ袋があたると、ポリ袋が破れる場合があります。

そのため、先に、皿などを置いて、その上にポリ袋をのせると安心です。

★レシピ紹介

◆焼き鳥缶の炊き込みご飯

材料名	分量(1人分)	作り方
米	0.5合(80g)	①ポリ袋に米と少量の水を入れて研ぎ、米がこぼれないように注意しながら、水を変える(2回)。分量の水を入れ30分吸水させる。 ②①に焼き鳥缶と塩昆布を入れ、味が均一になるように混ぜ合わせる。 ③ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。 ④鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて30分加熱する。
水	100ml	
焼き鳥缶	1/2缶(約35g)	
塩昆布	大さじ1(5g)	



栄養成分表示(1人当たり)		
エネルギー	354	kcal
たんぱく質	12.2	g
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.09	mg
ビタミンC	0	mg
食塩相当量	1.7	g

※使用される焼き鳥缶の味付けが濃い場合は、塩昆布の量等で味を調整してください。

参照:令和3年度平塚保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会

◆ポリ袋で炊く『ごはん』

材料名	分量(1人分)	作り方
精白米	1/2カップ	① 米をポリ袋に入れて、水を少量(分量外)加えて軽くもみ洗いして、袋の口をすばませて研ぎ汁を捨てる。 ② そのまましばらく(30分以上)放置して吸水させてから、ポリ袋に分量の水を加えて、袋の空気をしっかり抜いて結ぶ。 ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れてフタをして約20分弱火で加熱する。 ※あまりグツグツ沸騰させないようにしましょう。 火を止めて、そのまま10分程蒸らす。
水	1/2カップ	
ポリ袋(半透明)	1枚	

<使用器具等>
 ポリ袋、割り箸、鍋、計量カップ、卓上ガスコンロ、ガスボンベ

<料理ポイント>
 ライフラインが使用できない時でも、少ない材料や器具で作れます。

◆ポリ袋でポトフ

材料名	分量(1人分)	作り方
じゃがいも	小1/2個	① 野菜やきのこ類、ウインナーは、包丁などで食べやすい大きさに切る。 ② 材料をすべてポリ袋に入れて、袋の空気を抜いて口を結ぶ。 ③ 鍋に湯を沸かし②を入れて蓋をして約15分弱火で加熱し、火を止めてさらに15分おく。 ※あまりグツグツ沸騰させないようにしましょう。
たまねぎ	1/8個	
キャベツ	1/2枚	
にんじん	1/8本	
きのこ類	1/4袋	
ウインナー	2本	
コンソメ顆粒	小さじ1 (固形1/2個)	
水	300ml	

<使用器具>

ポリ袋、包丁(または、キッチンばさみ)、まな板、計量カップ・スプーン、鍋(蓋付)、卓上ガスコンロ、ガスボンベ

<料理ポイント>

ウインナーの他に、ベーコンやさけ(缶詰)などよいかと思えます。野菜類と一緒にたんぱく質を補えます。

※コンソメ(固形)の場合は、1/2個

◆ポテトサラダ

材料名	分量(1人分)	作り方
ポテトスナック	1個	① ポテトスナックの長さ半分~8分目まで、湯または水を入れてつぶし、フタをする。
湯、または、水	適量	

<使用器具>

やかん、卓上ガスコンロ、ガスボンベ

<料理ポイント>

スナックの容器がそのまま利用でき、また、湯を多く入れると、ポテトスープ風になります。

～ 災害時の食生活 気をつけたいこと ～

① 水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足などから、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ることで、水分の摂取量も少なくなりがちです。

水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。

血流をよくする、血圧などをコントロールするためにも、水分をしっかりとることが大切です。

② しっかり食べましょう

食べ物が限られることや慣れない環境などにより、食欲が低下しがちです。

体温や身体の筋肉を維持するためにも、食事はしっかり食べましょう。

避難生活では、提供された食事（ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等も届いたら）積極的に食べましょう。

③ 身体を動かしましょう

避難生活では、身体を動かす量が減りがちです。

身体を動かして、お腹をすかせるリズムを整えましょう。

～ 食べやすくする工夫 ～

温かい食べ物は、ホッとします！ しっかり食べると元気になります！

おにぎりやパン、弁当等も、温めたり、スープに浸したりして、ひと手間加えると、食べやすくなります。

<ごはん類>

(おにぎり、冷たいごはん)

- ポリ袋に、おにぎりを入れて、パッキングの調理法で温める。
- 汁物やスープの素と水を加えてポリ袋に入れて、あとは、パッキングの調理法で雑炊風にしても！

<弁当>

- ポリ袋に、ごはんやおかずを入れて、パッキングの調理法で温める。
- 煮物などは、ばらして水分を加え、再調理すれば、軟らかくなる。
- 魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。

<パン類>

- ポリ袋に、パンを入れて、パッキングの調理法で温める。
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。

<食欲が出ない時は・・・>

- 温かい汁物や栄養素を調製した、ゼリー飲料など摂るのも利用し摂ります。

～ 飲み込みにくい時、むせる時 ～

- ・食事前に少量の水で口を湿らせる。 ・食べ物と水分を交互に摂る。
- ・ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

★自分で1週間分の食事を記入してみましょう!!

	主食になるもの	主菜になるもの	副菜になるもの	お楽しみ	調味料 水等	その他 調理器具等
(例)	レトルトごはん×2回分 パスタ×1回分	鯖缶 中華丼の素 ミートソース	たまねぎ、にんじん 青菜 ミートソース	ゼリー	水3L インスタントみそ汁	ガスコンロ、ガスボンベ、割りばし ポリ袋(湯煎用)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						