



# 災害時の食事について



9月1日は防災の日です。そこで今回は災害時の食環境、備蓄食などについてお話しします。

今や地震だけではなく、台風や豪雨による水害などは毎年のように被害が出ています。日ごろからの備えが大切になってきます。

災害が発生すると、ガス、水道、電気がストップして台所では料理ができなくなり、食品生産や流通がストップし、食べ物や飲料水が不足します。

災害が発生して、救急体制が整うまでに約3日かかると言われています。その3日間は自力で乗り切るためにも、防災袋に備蓄食品を備えておきましょう。備蓄を考えるときは、家族の人数や構成に応じて

**① 防災袋に入れる持ち出し用** **② 長期にわたる災害に対応するために家に備蓄するもの**に分けて用意しておくのがよいでしょう。

## 〈災害食のステップ〉

### ステップ1 災害直後に用意しておきたいもの(持ち出し用)

	時期	環境	腹の足しになるもの	飲み物	心の足しになるもの
ステップ1	発災後 3日間	持ち出し用の備蓄食を 飲食	ビスケット クラッカー カンパン 粥缶詰・レトルト 雑炊缶詰・レトルト バランス栄養系商品	飲料水 野菜ジュース お茶缶 缶紅茶 缶コーヒー	ミカン缶 缶入りケーキ プリン缶詰 ミックスフルーツ缶 一口羊羹

### ステップ1以降～3 家で備蓄しておきたいもの

	時期	環境	主食系	主菜	副菜	デザート系
ステップ1 ～2の間	4日～ 1週間	家においてある備蓄食を食べる	カップ麺や アルファ米など (電気が回復すれば)	缶詰 レトルト (シーチキン、焼き鳥、サバの味噌煮など)	野菜煮缶詰 レトルト (煮豆、ひじきの煮物、コーンなど)	好みのデザート
ステップ2	約1週間後～	電気が回復	無洗米など	缶詰、レトルト、カレー、井ぶりの素など	缶詰、レトルト、八宝菜の素、炊き込みご飯の素など	おかき、干菓子など
ステップ3	約1ヵ月後～	野菜や新鮮な食べ物が欲しくなる、店舗が開き始める	無洗米 乾麺	生野菜 肉、魚が欲しくなる	炊事がしたくなる (調味料がいる)	生菓子が食べたくなる

それぞれ食事を取り巻く環境や食べる側の欲求が変化するため、3つの時期に分け、その時期にふさわしい食品をそれぞれ備えることが必要です。

## 〈備蓄食のポイント〉

### ・好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらします。自分へのお見舞いの気持ちで「おいしいもの」「好物」を備蓄しましょう。

### ・災害食は水分が少ないことを知っておきましょう

災害食は長期保存を目的としているため、水分が少ないのが難点です。水分が少ないと、飲み込みにくく、のどが渇きやすくなります。また、味付けが濃いものが多いので、薄いものを選びましょう。

### ・飲料水の備蓄は1日3L

災害時には食べ物が不足するので、食事からの水分が摂りにくなります。飲料水は普段以上に補給することが大切です。

### ・使い切りサイズを選ぶ

冷蔵庫が使用できないので、大きいサイズの缶詰などは残食が出てごみ処理にも困ることがあります。ごみ処理で特に困るのが、カップ麺の汁です。インスタント麺を備蓄するなら汁のない焼きそばなどがよいでしょう。

### ・野菜や果物の加工品は大切

食品の種類は偏らないようにしましょう。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。果物の缶詰、野菜ジュースなども備蓄してみてください。



## 〈災害時に便利な調理グッズ〉

- ・アルミホイル・ラップ…調理に使う以外にも体に巻き付けると防寒にもなります。
- ・カセットコンロ・ガスボンベ…ガスボンベは1本で約60分使用できます。
- ・キッチンバサミ・ピーラー…包丁、まな板を使わなくて済みます。
- ・深めのフライパン…炒める、煮る、炊くなど何役もこなせます。

## 〈パッククッキングのすすめ〉

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れ、鍋で湯煎して加熱するだけで料理ができる調理法のことです。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があればできます。(ポリ袋は耐熱のものを選んでください)

### メリット

- ・一つの鍋で複数の料理が同時にできます。
- ・湯煎の湯は汚れない限り何回も使え、節水になります。
- ・災害時でも食べなれた味を味わえます。

## パッククッキングレシピ

### ～かぼちゃ煮～

#### 材料

かぼちゃ 200g  
合いびき肉 50g

A [ しょうゆ、酒、みりん、砂糖 各大さじ1  
出汁 大さじ2  
片栗粉 大さじ1

#### 作り方

- ① かぼちゃを4cm角に切り揃え、Aと一緒にポリ袋に入れ、空気抜きをする。
- ② ひき肉と片栗粉を袋の中で合わせ、片栗粉がなじむように混ぜ、空気抜きをする。
- ③ ①②を沸騰した湯に入れ、25分加熱する。
- ④ 加熱後の①を器に盛り、ひき肉のあんかけをかけ完成。

※熱が加わると膨張するので、空気を抜いて、袋の先の方で結ぶようにしてください