

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食べることは 生きること



▲被災地での食事の例

令和6年1月1日、能登半島地震が発生したことにより多くの人が普段と違う生活を強いられました。中でも食事に関しては、食べ慣れないアルファ化米などの非常食や冷えた弁当、支援物資が米やパンなど主食に偏っているなど、満足のないものではなかったという声もありました。被災したことによる精神的な負担に加え、さみしい食事が続くと気が湧いてきません。

万が一の時に備えて日頃からできる簡単な取り組みや災害時の注意点を紹介します。できることから少しずつ始めてみましょう。

食育支援課 TEL 22-6839

ローリングストックで効率的に備蓄をしましょう

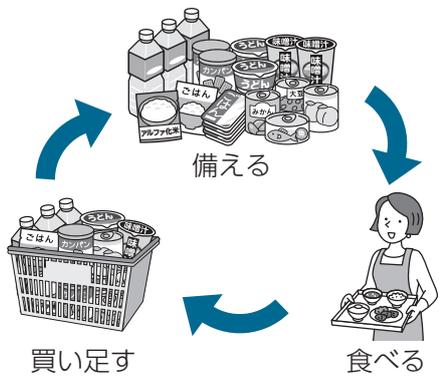
ローリングストックとは、日持ちする食品を普段から少し多めに買っておき、日常生活で食べた分だけを新しく買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄する方法です。

▼メリット

- ・古いものから消費することで、賞味・消費期限切れを防ぐことができる。
- ・災害時に食べ慣れた食事ができ、ストレス軽減につながる。

◎ポイント

備蓄食品は主食に偏りがちになります。災害時でも体や心の栄養補給ができるよう、主菜や副菜となる食材、お菓子などもそろえておくことを心掛けましょう。



おすすめ食材の例

その他	副菜	主食	主菜
<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけ ・缶詰(果物) ・お菓子 ・ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ・日持ちする野菜(根菜、漬物など) ・トマト缶 ・野菜ジュース ・乾物(カットわかめ、切干大根など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・精白米 ・パックごはん ・乾麺(うどん、そば、パスタ) ・カップ麺 	<ul style="list-style-type: none"> ・缶詰(肉・魚) ・レトルト食品(カレー、牛丼など)

停電した場合に備えましょう

普段から冷凍庫をいっぱい(7〜9割)にすることで、食材が保冷剤の役割となり、食材を長持ちさせることができます。また、冷気が逃げないように冷蔵庫や冷凍庫の扉の開け閉めは最小限にしましょう。

停電した場合は、傷みやすい食材から消費する必要があるため、冷蔵庫の食材↓冷凍庫の食材↓常温保存の食材↓長期保存の非常食の順に食べていくことがおすすめです。

◎ポイント

- ・都市ガスは地下の導管を通してガスを供給するため、災害時の復旧に時間がかかることがあります。
 - ・プロパンガスは都市ガスと比較すると復旧は早いです。室内配管が破損した場合など、長期間使えなくなることがあります。
- 災害時の備えとして、カセットコンロとガスポンベを準備しておきましょう。なお、カセットコンロやガスポンベの使用期限に注意してください。

バッククッキングに挑戦してみましょう

バッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば簡単な食事を作って食べることができます。

また、災害時だけでなく普段の食事でも活用することができます。

▼手順

- ①ポリ袋は耐熱性のものを準備しましょう。
- ②袋に材料を入れたら、袋をゆすつて調味料を均一にしましょう。
- ③加熱すると袋の中の空気が膨張して破裂する危険性があるため、空気を抜いてから袋の先の方を結びましょう。ボウルなどに水をはり、食材を入れた袋を沈めると中の空気が抜けやすくなります。
- ④鍋の底にポリ袋がくっつかないように、皿やザルを沈めましょう。
- ⑤1袋に入れる量が多いと火が通りにくくなるため、1袋1〜2人分程度を目安にし、たくさん作る場合は袋を複数に分けましょう。

ポリ袋を使った簡単料理レシピ

材料(1人前)	精白米(g)	水(g)
普通	70	100 (米の1.5倍)
軟飯	60	150 (米の2.5倍)
おかゆ	40	200 (米の5倍)

- ①米と水をポリ袋に入れて空気を抜き、クルクルねじって袋の先の方を結ぶ。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯せんで30分加熱する。
- ③取り出して15分程度蒸らす。



ご飯の他にも、さばみそ大根やかぼちゃの煮物、野菜のミルクスープのレシピを市HPに掲載しています。ライフラインが途絶えたときにも温かい食事が食べられるように、一度、試してみてください。



かぼちゃの煮物



さばみそ大根



野菜のミルクスープ



簡単料理レシピ