



栄養管理科だより (No.19)

防災について考えよう

皆さんは、災害時の食の備えは十分ですか？水や食品を非常持ち出し袋に用意されている方も多いと思います。今回は、備えておくと便利なものや、停電時でも簡単に出来る調理方法について紹介します。

・防災袋に用意したい食品

- 水 2~3L(1人1日分)
- 調理せずに食べられる備蓄食料品
(アルファ米、レトルト食品、缶詰、野菜ジュース、パーティタイプの食品など)

・お役立ちグッズ

- ラップ、アルミホイル、ポリ袋、ウエットティッシュ
- 使い捨て手袋、輪ゴム、果物ナイフ、紙コップ、紙皿
- カセットコンロ、カセットボンベ、固形燃料、使い捨てカイロ など

・疾病のある方は…

- 薬を飲まれている方は、避難される時に、薬やお薬手帳も忘れずに携帯しましょう。

停電時でも簡単にできる調理方法(パッククッキング)

パッククッキングとは、ポリ袋(耐熱 110℃以上)に食材を入れて湯せんで調理します。カセットコンロ、鍋(大きめ)、水、ポリ袋があれば簡単な食事が作れます。

米飯

《米飯 1 人分》

- ・白米 1/2 カップ
 - ・水 1/2 カップ
- ① 米を少量の水(分量外)で洗い、その水は捨てる。
 - ② 分量の米と水をポリ袋に入れ、空気を抜いて上部を結ぶ。
 - ③ 沸騰した鍋に②を入れ約 20 分加熱し、火を止め 10 分蒸らす。

やきとり缶入り煮物

《やきとり(缶詰)を使った煮物》

- ・やきとり缶詰 1 缶
 - ・じゃが芋 中 1 個
 - ・人参 20g
- ① じゃが芋、人参は皮をむき、小さめに切る。
 - ② やきとり缶(汁ごと)と①をポリ袋に入れ、空気を抜いて上部を結ぶ。
 - ③ 沸騰した鍋に④を入れ約 20 分加熱する。



災害時に、備蓄品と冷蔵庫の残り野菜で温かい物が作れるといいですよ。