

災害時の食事ってどうするの？

災害はいつ起こるか分かりません。

そのため、日ごろから災害に備えて準備をすることが大切です。

★食べる事 = 生きること

災害時には電気や水道、ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とかげ離れた環境の中で生活をしなければなりません。そんな時、いつもの変わらない、温かく、栄養バランスの取れた食事があれば心と体が満たされます。

また、被災時でも毎日変化のある美味しい食事があれば、前向きな思考と、元気に活動をするためのエネルギーが湧いてきます。

○どのようにすればいいの？

- 日頃からストックをしておく
- 災害時でもおいしく楽しく食べることのできる調理法を知る

●災害時でも美味しく食べることのできる調理法を知る

■ パッククッキング

パッククッキングって何？

耐熱性のポリ袋を使用した調理方法です。

袋のまま鍋で湯せんするため、洗いが少なくなり、節水に繋がります。また、袋のまま食べることもできます。

工程がシンプルで、作業時間も短く、日常生活でも役に立ちます。

[ポイント]

- ・食材を均等に切る
- ・ポリ袋は耐熱性であり、無地でマチがないもの
- ・1袋に入れる量は1~2人分を目安にする
- ・平たい皿を鍋底に敷く ⇒ ポリ袋が破れにくくなる
- ・入れる食品の量に応じて、鍋の大きさにゆとりをもつ

[パッククッキングに必要なもの]

□耐熱のポリ袋 □水 □食材 □鍋 □カセットコンロ □皿 (あれば)

[パッククッキングの調理例]

・ポトフ



・わかめとひじきのおにぎり



引用：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

■ まずは水分補給



[水分不足で起きる症状]

- ・便秘
- ・脱水症
- ・エコノミークラス症候群

[そうならないために…]

- ・我慢せずに飲む
- ・喉が渇く前に飲む
- ・周囲と声を掛け合って飲む

[一日に必要な水分量]

3L / 人 (料理で使用する水も含む)