



Let's enjoy  
study and cooking!

# うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

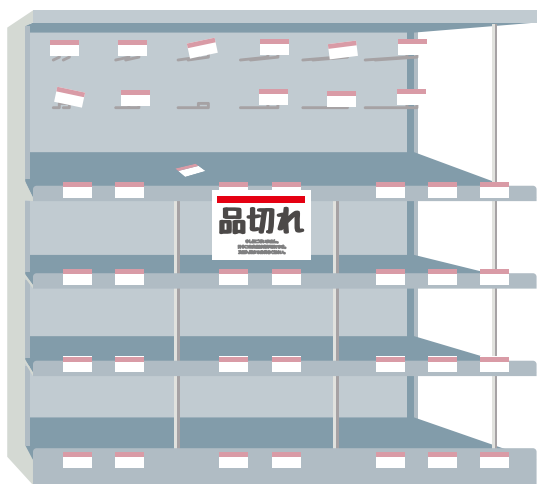
災害時の食を考えよう

## 災害時どんなことが起こるのか

我が国は台風、豪雨、豪雪、洪水、地震、津波など災害が発生しやすい国土です。災害時には何が必要か、どんな準備をしておけばいいのか、普段から考えておくことは重要です。

特に災害時の食は、心と体の両面から自分や家族を支える「いのちづな」です。そこでいざという時に困らないための災害時の食についてご紹介します。

## 災害時どんなことが起こるか



**食べもの、生活必需品などの  
必要物資が手に入りにくくなる**

道路の崩壊、交通網の遮断、物流の途絶えにより物資が入りにくくなります。男性・女性、子ども・高齢者・妊産婦、アレルギーを持つ人など、必要物資はそれぞれ異なります。

**電気、ガス、水道などの  
ライフラインが停止する**

生活面はもちろん、入浴、トイレなどの衛生面や健康面でも様々な問題に直面します。



## あちらこちらに行列ができ、 体への負担が増大する

給水所での列、食品配給所での列、ガソリンスタンドでの燃料購入の列など、何時間並んでも確保しなければならない状況に、気力と体力が奪われます。



## 避難所での生活など プライバシーの確保が 難しくなる

安全が確保されるまで自宅に戻れないことがあります。避難所では自宅のような生活環境を確保することは難しく、周囲への気遣いなどから心身ともに大きな負担となります。

## 不安とストレスに かり立てられる

災害直後は正確な情報が届きにくく、避難生活にも見通しが立たない状況が続きます。「元の生活に戻れるのだろうか」「この状況はいつ終わるのか」など、不安やストレス、イライラが募ります。



災害時の危機的状況の時こそ……食に関する知識・食の備え

**食が命をつないでくれる  
「いのちづな」**

さばのみそ煮缶を使った

## さばみそ 玉子丼



### ■ 材料

さばのみそ煮缶	1 缶
玉ねぎ(スライス)	1/2 個
バター	大さじ 1
卵(溶きほぐしておく)	2 個
ご飯	適量
青ねぎ(小口切り)	適量

### 調味料(合わせておく)

水	500 ml
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1

- ① フライパンにバターを熱し、玉ねぎを入れ、中火でしんなりするまで炒める。
- ② ①にさば缶を汁ごとと、合わせておいた調味料を加え、軽く煮込む。
- ③ 溶き卵を半量流し入れ、全体を軽く混ぜる。卵に火が通ったら、残りの溶き卵も加え、ふたをして1分程度加熱する。ご飯を盛った器にのせ、青ねぎを散らせば出来上がり。

※ 小さなお子様に与える際は、卵にしっかり火を通して下さい。