



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 第2回

災害時の食の知識

災害時の食事は普段の食事とは違い、様々な制約があります。断水で水が出ない、ガスが止まってしまった、停電しているなど、限られた条件下で食べ物を用意しなければなりません。

災害時に必要な食の知識をご紹介します。

災害時の食の知識

食の備えは自治体や行政に頼らず自助で準備

東日本大震災以降、備蓄を強化する自治体や行政も増えました。しかし、被災地では全員が被災者であり、最も困っている災害弱者が優先されることも考えられます。そのため食料が自分まで配給されない可能性があります。

災害時は自治体や行政が何とかしてくれるという公助ではなく、自分や家族の食は各自で確保するという自助の準備が必要です。



家屋倒壊



液状化現象



堤防決壊



大雪



ガケ崩れ



土砂災害



竜巻・台風



津波

ライフライン停止を想定した代用品や道具の用意

日常の生活の中で、電気・ガス・水道などのライフラインが停止した生活を、私たちが経験する機会はそう多くありません。灯りが無い暗闇では不安になる、慣れない生活の中で温かい飲み物や食べ物が欲しくなる、命に関わる水は災害時手に入りづらく、手に入ったとしても重く運ぶのは一苦勞です。

懐中電灯・電池・ろうそく・ライター・カセットコンロ・カセットガス・水のストックは必需品です。



限られた環境下で使用できる食品への関心と購入を

缶詰、びん詰、乾物、真空パック、レトルト、アルファ米（水や湯をそそぐだけで簡単にご飯状になる）、そのまま食べられる食品など、常温で長期保存でき、また熱や水を使わない、使うにしても少量でできる、簡単便利でおいしい防災食がたくさんあります。

日頃からデパートやスーパー、インターネットなどで関心を持ち、必要なものは購入しておくようにしましょう。

飽きない食、楽しめる食、 家族の嗜好も考慮した食を考えよう

避難所で配給されたおにぎりやパン、備蓄しておいた食材など同じものを何日も食べ続けると飽きて、時に食がストレスにさえ感じてしまうこともあります。

同じ食材でも味を変えたり、調理テクニックでアレンジをする、疲れている心と体に甘いビスケット・キャラメル・果物缶詰を補給、家族が好きな味の調味料やインスタント食品を購入しておくなど災害時だからこそ、変化のある食、楽しめる食が元気とやる気を与えてくれます。

高野豆腐を肉の代用に!

高野豆腐と
コーンの
トマト
ドライカレー



■ 材料

高野豆腐……………40g
(分量の水に浸けてやわらかく戻した後、
吸った水をしっかり絞り細切りにする)
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個
にんじん(みじん切り)……………1/2個
にんにく(生またはチューブ)
(生はみじん切り)……………適量

カットトマト缶……………1缶
コーン缶(小)……………大さじ1
カレールウ(刻んでおく)……………70~80g
サラダ油(炒め用)……………大さじ1
ドライパセリ(飾り用)……………少々
ご飯……………適量

- ① 鍋にサラダ油を熱しにんにくを炒める。香りが出たら玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ② 野菜に火が通ったら、高野豆腐、カットトマト、コーンを入れ5分程度煮込む。
- ③ 刻んだカレールウを②に加え軽く煮込む。ご飯と一緒に盛り、お好みでドライパセリをかける。

※ 水分の少ないドライカレーですので、ご飯だけでなくパン、パスタ、もちなどとも合わせやすいです。

※ 高野豆腐の代わりに桜えび、車ふ、ツナ缶、さば缶、あさり水煮缶など様々な保存食を代用できます。