



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4回

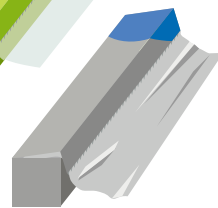
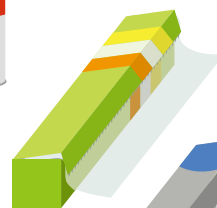
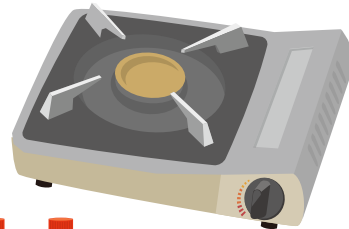
これだけは準備しておきたい食への備え

災害時に備え、防災用ヘルメットや懐中電灯、携帯ラジオ、救急用品など準備しておきたいものは数多くありますが、ここでは電気、ガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、「食」に関わる準備しておきたいものをご紹介します。

準備しておきたい食への備え

最小限の熱源と調理器具

- ☑ カセットコンロ
(湯を沸かしたり温めたり調理に欠かせない)
- ☑ カセットボンベ
(1 ダース12本は用意しておきましょう)
- ☑ ラップ
(洗い物ができないため皿に敷いて使う)
- ☑ アルミホイル
(洗い物ができないためフライパンに敷いて使う)
- ☑ ウエットティッシュ
(手拭きや調理器具拭きに)
- ☑ ビニール袋【高密度ポリエチレン】
(調理器具やボウル、まな板代わりに)
- ☑ キッチンバサミ
(包丁代わりに)



飲料水

- ☑ 水 最低3日分
(一人1日3リットル×家族人数分が目安)



非常食

- ☑ 缶詰
(ツナ缶・さば缶・コーン缶・トマト缶・あさり水煮缶・マッシュルーム缶など)
- ☑ 乾物
(のり・ふ・ふえるわかめ・切り干し大根・刻み昆布・高野豆腐など)
- ☑ 乾めん
(うどん・そば・そうめん・スパゲティー・マカロニなど)
- ☑ 粉もの
(小麦粉・米粉・白玉粉・ホットケーキミックス粉・スキムミルクなど)
- ☑ レトルト食品
(レトルトご飯・レトルトカレー・レトルトスパゲティソースなど)
- ☑ 防災食
(アルファーマイ・乾パンなど)
- ☑ 野菜
(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・さつまいも・かぼちゃなど)



大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。食料・飲料水などの備蓄は必要な人数分を用意しましょう。また子供がいる家庭、高齢者がいる家庭など、家族の嗜好や健康状況を考慮した内容のものを備蓄しておくことも大切です。

くるま麩の 角煮風



■材料（2個分）

くるま麩……………2枚

（ビニール袋に
水1カップと
麩を入れ
戻しておく）



片栗粉……………適量

かいわれ大根（飾り用）……………適量

調味料（混ぜておく）

砂糖……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ2

みりん……………大さじ2

酒……………大さじ2

おろししょうが（チューブしょうが）

……………小さじ1

- ① 水で戻したくるま麩を軽く絞り、4等分に切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油をしき、こんがり色がつくまで両面焼く。
- ③ 焼き色がついたら混ぜておいた調味液を入れ、煮汁が麩に絡むくらい煮込み照りをつける。
- ④ お皿に盛り付け、上にかいわれ大根を飾る。