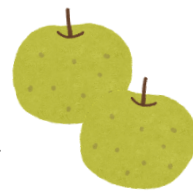




# こんにちは **わ** だより 第99号



暑かった夏も終わり、朝晩はだいぶ涼しくなり秋の風を感じます。9月は、防災月間です。日頃からご家庭でも、災害への備えとしての対策をされていると思いますが、この時期に今一度ご家族と話し合いをしてみましょう。なかでも気になるのが「食」への備えです。いざという時に慌てないためにも、防災食の点検や見直しをしてみませんか。

## 防災と食について

**災害食の基本「ローリングストック」**  
栄養バランスも考えて1週間分の食料を備蓄しよう



全国各地で災害が頻発している昨今、食料備蓄の重要性が広く知られるようになりました。地震や大雨、台風等の自然災害だけでなく、最近では新型コロナウイルス感染症対策としても備蓄はとても有効です。

また備蓄していても、収納したまま賞味期限切れになってしまうことも少なくありません。最低3日間、できれば1週間×人数分の家庭備蓄が望ましいとされています。

**備える**

保存のきく食品を  
少し多めに購入する



**買い足す**

食べた分を  
買い足して補充する

**消費する**

日常生活の中で  
古い物から消費する

ローリングストックの流れ

飲み物、主食、おかず（レトルト食品・缶詰・乾物・フリーズドライ食品等）おやつ（フルーツ缶・ナッツ・飴・菓子類等）その他（日持ちする野菜やイモ類・調味料等）

家族の好みや状況に合わせて準備しましょう。



## 非常時も「災害食」で日常に近い食事を

備蓄の方法としておすすめなのは、災害時に作られた「非常食」だけではなく、家族の好みも考慮し、より日常に近い食事が出来るような食品を「災害食」として用意しておくこと。日持ちする普段の食品を多めに買い置きしておき、賞味期限の近い物や短い物から消費して、その分を買い足すことで常に一定量が家庭に備蓄された状態を保つ「ローリングストック」を取り入れましょう。

**重要!**

- ① 備えるものや場所を家族と共有する
- ② 普段から食べ慣れているものを選んで備蓄する
- ③ 見やすい場所に油性ペンで大きく賞味期限を書き、古い物から取り出しやすいように収納する

幼児や高齢者、食物アレルギーや慢性疾患のある人など、食事の配慮が必要な人には、それぞれに合った備蓄が必要です。家族で災害食を食べる日を決め、カセットコンロ等で調理をしてみると、もしもの時の訓練になり防災意識も高まります。



# いざというときの調理に役立つアイテム

## キッチンばさみ、ピーラー

断水でまな板が洗えない時や、せまい場所での調理には、食材を空中でカットできるキッチンばさみやピーラーがあると便利、状況に合わせて使いましょう。



## カセットコンロ、ガスボンベ

温かいものを調理する時に役立ちます。ボンベの備蓄は1週間分で6~9本が目安。使用期限はボンベが約7年、コンロは約10年、定期的に使いながら備えましょう。※ボンベには製造年月日の表示あり。



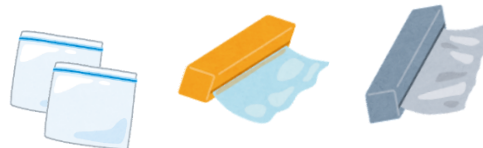
## 手指用消毒剤、除菌ティッシュ

水が使えず手洗いが十分に出来ない時は、除菌ティッシュと消毒剤を使って食中毒を防ぎましょう。除菌ティッシュは、調理器具の汚れ落としにも使えます。



## ポリ袋、ラップ、アルミホイル

ポリ袋は食材を混ぜたり和えたりする時に活躍。アルミホイルをフライパンに敷いて調理したり、お皿をラップで覆って使えば洗い物を減らせます。



## ポリ袋を使った湯せんレシピで ご飯をつくってみよう♪

- 材料 (2人分)
- ・米 (無洗米) 1合
  - ・水 1カップ



- ① 高密度ポリエチレン製ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜きながら根元からねじって、できるだけ高い位置でしっかり結び20~30分浸水させる。(非常時はとぐ必要のない無洗米が便利)
- ② 耐熱皿を鍋底に敷き、水を1/3まで入れる。その中に①を入れてふたをし、強火にかけて沸騰したら中火にして20分加熱して火を止める。(袋が鍋底に触れると熱で溶ける可能性があるため、鍋底に耐熱皿を敷きましょう)
- ③ ふたをしたまま10分蒸らし、器に盛り付ける。(鍋から取り出す時は火傷に注意し、袋のまま盛り付ければ洗い物が出ません) 混ぜ込みご飯の素やふりかけ等でアレンジしてみても!

実際に体験しました。簡単で美味しく手軽にご飯が出来ました。非常時に備えて、基本のご飯の炊き方レシピを覚えておけば、きっと役に立ちますね。(伊藤)

### お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋2丁目1-19(避難者生活支援相談員:高橋◎・伊藤◎) 電話・窓口は平日8:30~17:15まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp