

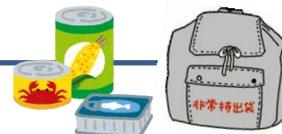
災害時の食事について PART2

臨床栄養科 管理栄養士 戸田 朋子

前回に続き、災害時の食事について、今回は備蓄食品の活用法を中心に紹介をします。

地震などの大きな災害が発生した時、その後の状況は下記に示すように3つのステップを踏み、変化をします。各ステップによって必要な備蓄食品、食べることのできる食事内容が変わります。それぞれの状況を想像しながら自分や家族にとって適切な食品を備蓄しておくことをお勧めします。

災害発生後の状況の変化



ステップ1：災害が起こった直後（発災～3日後）

食べる事に手間をかけている余裕がないため、包装を開けてすぐに食べることが出来る物を準備

ステップ2：やや落ち着きを取り戻した時期（電気が回復・約1週間後～）

電気が回復されるまでの間も缶詰やレトルト食品の利用が中心となりますが、少し温かい物を食べたくもなる時期です。カセットコンロと飲料水があるとお湯を沸かすことができ、またポリ袋を利用することで衛生的に簡単な調理をすることが出来ます。今回はポリ袋を利用した調理法の紹介をします！

ステップ3：日常へ向かう回復時期（約1か月後～）

ポリ袋クッキング



準備をするものはカセットコンロ、鍋、水、ポリ袋です。

ポリ袋はスーパーでよく見かける、ポリエチレンで出来ている半透明の袋を使用します。透明の袋は溶けてしまうため使用不可です。

基本的な手順

- 1、材料をポリ袋に入れて袋の上から手で揉み、空気を抜いてから袋の上の方で口を結ぶ。
- 2、沸騰した鍋にポリ袋ごと入れて、30分程弱火で加熱する。



★ ツナ缶入りオムライス ★



〈材料〉1人分
米 70g (1/2 合)、水 77ml(お米用カップ 1/2 杯)、ツナ缶 35g (1/2 缶)、たまねぎ 20g、人参 20g、ケチャップ 30g (大さじ2)、卵 1個
〈作り方〉
ポリ袋に米と水を入れて15分ほど浸しておく。その中に卵以外の材料を入れて20分加熱。卵は別のポリ袋に入れて残り10分ほどの時に鍋に入れて加熱をする。
(エネルギー470kcal、たんぱく質19.7g、食塩1.5g)

★ 焼き鳥缶で親子丼 ★



〈材料〉1人分
米 70g (1/2 合)、水 77ml(お米用カップ 1/2 杯)
焼き鳥缶 (タレ) 40g (1/2 缶)
たまねぎ 20g、砂糖 3g (小さじ1)、しょうゆ 6g (小さじ1)、和風顆粒だし 1g、水 15ml (大さじ1)、卵 1個
〈作り方〉
ポリ袋に米と水を入れて15分ほど浸してから30分加熱。卵以外の材料を別のポリ袋に入れて20分加熱。袋を取り出して卵を入れ再度10分ほど加熱をする。(エネルギー422kcal、たんぱく質18.9g、食塩1.9g)

★ 甘酒入り蒸しパン ★



〈材料〉ポリ袋2枚分
フリーズドライ 甘酒 1袋
水 100g
ホットケーキミックス 100g
〈作り方〉
ポリ袋に甘酒 1/2 袋と水 50g を入れて溶かした後ホットケーキミックス 50g を入れる。
(エネルギー422kcal、たんぱく質9.4g、食塩1.2g)
液状の甘酒 100g でも作れます！

災害が起こってからではなく、平常時に作り方など試してみると安心ですね。

