

Let's eat!! 1月号

災害への備えを考えよう！！

1995年1月17日早朝、阪神・淡路大震災（最大震度7）が起きました。高速道路は倒れ、あちこちで火災が発生し、ライフラインが止まり、避難所生活を余儀なくされた人がたくさんいました。

この震災を教訓に災害に対する備えについて考えられるようになりました。

日本は地震、台風、火山の噴火など、自然災害が発生しやすい国土です。豪雨による水害も含め災害はいつ起こるかわかりません。

普段から防災対策として各家庭でも保存できる食品を用意しておく、いざというときにとても助かります。この機会に家庭でも防災対策について考えてみましょう。

2018年6月18日大阪府北部を震源とする地震（茨木市は震度6弱）が起きました。停電、断水、ガスが停止するなど、ライフラインが使えなくなり多くの人が不便な生活をしなければならませんでした。

避難所が75か所開設され、1日最大750人が避難していました。

ライフラインが止まり、そのまま食べることができる食べもの、カセットコンロや少しの水で調理することができる食べものが必要になりました。

小学校ではガスが止まり、給食室で調理ができずに、パンやおにぎりなどの簡易給食が実施されました。



避難所で配られた食べもの



小学校での簡易給食

被災したときに、普段食べ慣れたものや温かいものを食べられると、精神バランスを保つことができます。被災した時にも簡単にできる調理を紹介します。

【パッククッキング】水・熱源の節約、真空調理で時短などの利点がたくさんあります。

《準備するもの》

カセットコンロ（ガスボンベも）

ポリ袋（高密度ポリエチレン製）

食材：卵 1 個＋水大さじ3、
無洗米 1/2 合（80g）＋水 120mL、
焼き鳥缶詰 1 缶＋キャベツ 50g

【ゆで卵の作り方】
卵と大さじ3杯の水をポリ袋に入れる。
（沸騰後 10 分）

【ごはんの炊き方】
食べる分の米と水をポリ袋に入れる。
（沸騰後 20 分）
無洗米1/2合（80g）に対し水120mL

【おかずの作り方】
肉や魚の缶詰1缶と野菜をポリ袋に入れる。
（沸騰後 7 分）

《調理方法》

- ① 食材をポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口の方で結ぶ。
※水を張ったボウルに浸けて空気を押し出すと良い。
- ② 鍋にアルミホイル（皿でも良い）を敷き、水・食材の入ったポリ袋を入れ火にかける。
※時間のかかるものから鍋に入れ、出来上がったものから取り出す。熱いので注意する。



あけましておめでとうございます。みなさん、有意義な冬休みを過ごせましたか？しっかり食べて、寝て、2023年もすてきな1年にしましょう！今月の「Let's eat」は両面あります。「食育だより1月号」は、お休みします。

《茨木市の備え》

災害が起きた時のために、避難所、耐震性貯水槽、給水車などが準備されています。市内の小・中学校には災害用備蓄品保管庫、一部の小・中学校には備蓄倉庫が設置されています。災害用備品保管庫には、飲食物品（お湯を入れて作るごはんなど）・給水用タンク・毛布・非常用トイレキット・トイレトペーパー・おむつ・マスク・消毒液・ペーパータオル・使い捨て手袋・ガウンなどが保管されています。

このように、いろいろと準備はされていますが、食料品などは十分な量がありません。各家庭でも非常食などを備える必要があります。

どんなものを備えればいいのか？

非常食や支援物資の多くは、ごはん・パン・麺などの主食で、炭水化物が中心です。実際の被災地では野菜・肉・魚・乳製品などの生鮮食品が届くことが少ないため、たんぱく質やビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維の不足が目立つという報告もあります。

「災害時の食事バランスガイド」を参考に栄養バランスを考えた非常食を準備しましょう。

【災害時の食事バランスガイド】（カリフォルニアプルーン協会より）



食事バランスガイドは厚生労働省と農林水産省が2005年に発表した1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラスト化したものです。食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことから、コマをイメージして描かれています。

（裏面も参考にしてください）

7日間分の非常食を食べながら備えよう！

大きな災害によって食料品の流通がストップし、支援物資もとどこおると、食料の確保ができなくなってしまいます。長期保存がきく缶詰や乾パンなどの非常食を消費期限まで食べずに置いておくという考え方ではなく、レトルト食品やフリーズドライ食品などを日ごろから食べて、なくなった分を買い足し一定量をストックするという備蓄の方法を取り入れ、家庭に7日分の食料を備えておきましょう。※南海トラフ巨大地震で超広域に被害がおよんだ場合、飲料水や食料が被災者に行き渡らないことが考えられ、家庭では1週間分以上の食料・水の備蓄が求められています。

●7日分を備蓄するアイデア

▼冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用



▼ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

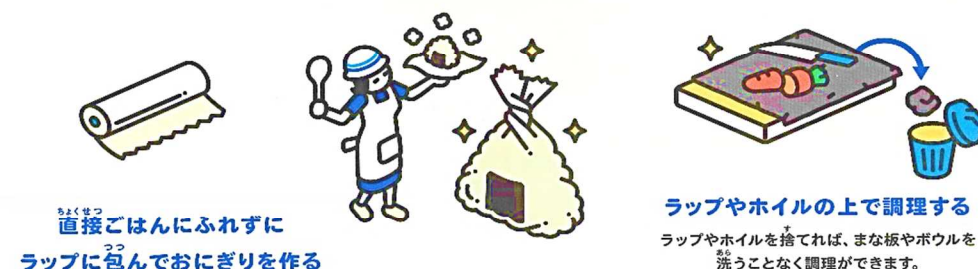


●使いながら備える「ローリングストック法」



知恵と工夫で水を節約する災害時のクッキング術

大きな災害によってガス・水道・電気が止まると、食品の安全な保存や、衛生的な調理が難しくなります。手をしっかりと洗わないと、ばい菌がうつるものとなります。しかし、水が出ないと、十分に手も洗うことができません。そうした状況の中で、調理時の工夫や、水の節約術を覚えておきましょう。



●水の節約に役立つキッチングッズ

