

災害時こそ食事が大切



「食べることで、大切な命を守ります！」

- ◆「水分をしっかり摂る」「できるだけ食べる」など当たり前のことができないのが非常災害時！
- ◆命を守るため、少しでも食べるために普段からの備蓄が大切です

食べることは生きること

◇地震などの災害時、身の安全を確保したら、次に大切なのは水と食事です。非常災害が身近な問題として考えられる今、普段から食べることの大切さを知り、スキルを身につけておきましょう。

第一に水分！ガマンは禁物です

◇災害時は食事量が少ないので、食事からの水分量が想像以上に減ってしまいます。飲む量が限られ、トイレを敬遠するため水分補給も少なくなりがちです。

次にしっかり食事

まずエネルギー補給、次にたんぱく質やビタミンなどの栄養素を

◇まず、食べましょう

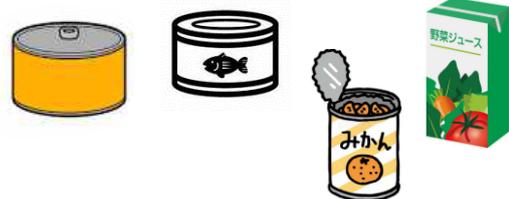
生きるために体力をつけて暑さや寒さに負けないためにも、まず食べてエネルギーを補給しましょう。体重は、重要なバロメーターです。

◇食欲がない時は、食べやすいものを

スープや温かい食べ物は、ホッとできます。食べ慣れた物から試してみましょう。

◇バランスも考えましょう

食べ物が手に入るようになってきたら、不足しやすいたんぱく質、ビタミン、ミネラルを補う食品を積極的に活用しましょう



ローリングストックで食べながら備えよう！

～ローリングストックとは～

家族がいつも食べている食材・食品や好きなものを多めに買って置き、普段の食事で消費したら、使った分を補充し、つねに一定量を家庭に備蓄することです。



1. ストックするものは「食べ慣れた食品」を
2. 備蓄した食品は、普段から食べる
3. 食べた分は、早めに補充する



「パッククッキング」のススメ!

「パッククッキング」とは?

食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法です。

ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単な食事を作って食べることができます。

～必要なもの～

- ・カセットコンロ ・ガスボンベ ・鍋 ・水
- ・食材 ・耐久性のポリ袋（ポリエチレン製 130℃耐熱のもの）

～あると便利なもの～

- ・牛乳パック（底を切り取ってお皿に、きれいに開いてまな板に）
- ・キッチンばさみ、ナイフ（食材や出来上がった袋を切る）

ごはん（1人分）



【材料】

米 1/2カップ=80g

ごはん 米・・・80g
水・・・120cc（米の1.5倍）
★ごはんの出来上がり約180g

軟飯 米・・・60g
水・・・150cc（米の2.5倍）

おかゆ 米・・・40g
水・・・200cc（米の5倍）

【作り方】

- ①ポリ袋に米と分量の水を入れる。
- ②ポリ袋の空気を抜き、上のほうで口を結ぶ。
- ③沸騰した湯に②を入れ、沸騰した状態で30分加熱し、火を止めてそのまま10分ほど蒸らす。

キャベツとサバのカレー蒸し（2人分）



【材料】

キャベツ・・・1/8個
さば水煮缶・・・1/2缶
玉ねぎ・・・1/8個
カレールウ・・・1/2片

【作り方】

- ①キャベツは一口大、玉ねぎは薄切り、カレールウは刻む。
- ②ポリ袋が破れないように二重にして①とさば缶の身を入れる。
- ③さばの身をほぐしながら、味がしみ込むように揉み、ポリ袋の空気を抜き上のほうで結ぶ。
- ④沸騰した湯に③を入れ、30分煮る。

バナナ蒸しパン（1人分）



【材料】

ホットケーキミックス・・・20g
バナナ・・・・・・・・・・1/2本
牛乳・・・・・・・・・・大さじ1・1/3
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ②①にバナナ、サラダ油を入れ、バナナをつぶしながら混ぜ合わせる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、上のほうで結ぶ。
- ④沸騰した湯に③を入れ、20分程度加熱する。途中でひっくり返し、均等に熱を通す。

私たちは食生活改善推進員です。



私たち「君津市食生活改善協議会」は平成11年に発足、現在23名の会員で「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通した健康づくりのボランティア活動を行っています。

今回は「災害時の食」の大切さを取り上げました。災害時には生活環境の変化により、健康不安など様々なストレスにさらされます。そのストレスを緩和するのが「食」なのです。非常時であっても基本は日常の食事バランスと一緒です。ただし、非常時は思うように食材が手に入りません。日頃から上手に備蓄しましょう。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター（ふれあい館）で配布しています。必要な方はお申し出ください。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233