

2024年2月1日発行

日頃の「備え」が肝心

災害時に役立つ水・食料の備蓄

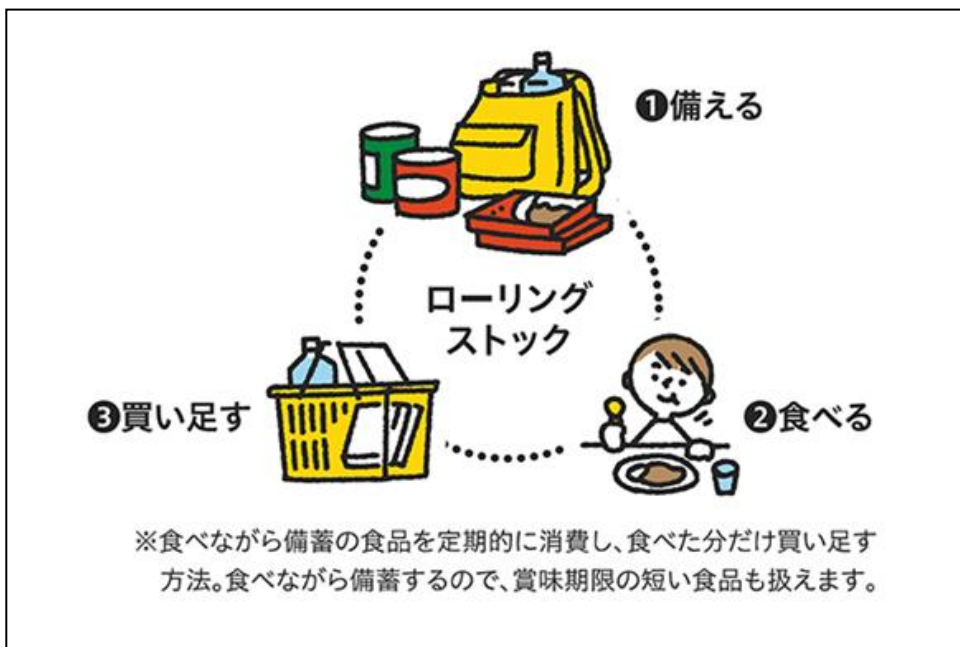
元旦に突然起こった能登半島地震は、富山県内で最大震度5強を観測し、各地で断水が発生しました。水道の蛇口をひねれば水が出てくる普通の生活が、いかにありがたいことかと誰もが思われたことでしょう。「備え」の必要性をひしひしと感じます。

電気・水道・ガスが 9割程度復旧するまでの日数		
	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
⚡ 電気	6日	2日
💧 水道	24日	37日
🔥 ガス	34日	61日

電気は比較的早く復旧しますが、水道はかなりかかります。何が何でも備えておくべきものは「水」です。そして「食料」と「熱源」。

- ① **水** …飲料・調理用に1人3ℓ/日
- ② **食料** …常温保存できるもの
- ③ **熱源** …カセットコンロ&ボンバ、ストーブなど

日頃から、いざというときのために備えておきたいものは「水」「食料」「熱源」です。「水」「食料」は、防災リュックに入れたままにしておくとう賞味期限が切れてしまったりします。そ



こでおすすめるのが「ローリングストック」という備蓄法です。

これは、日常生活で消費しながら備蓄する方法です。ストック(備蓄)をローリング(回転)させる。使ったら使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の水・食料を家に備蓄しておくことができます。

ローリングストック始めてみよう！

●何を

ローリングストックする食材は、常温保存できるものです。缶詰、瓶詰、レトルト食品、フリーズドライ、乾物などです。特別なものではなく、ふだん自分が食べている食材の中で、缶詰、レトルト食品などはありませんか？ それらを「備蓄食品」と認識し、取り扱うのです。

<備蓄食品の例>

	缶詰	レトルト	乾物	その他
主食		パックご飯、お粥	米、乾麺、即席麺、カップ麺	シリアル ホットケーキミックス、餅
主菜	魚・肉・豆の缶詰 (ツナ、鯖味噌煮、いわしかば焼き、やきとり、大豆など)	カレー、麻婆豆腐、牛丼、ミートソース	大豆、高野豆腐、麩 乾燥油揚げ	プロテインバー フリーズドライ卵スプ
副菜	コーン缶、トマト缶 野菜ジュース、 フルーツ缶詰	野菜たっぷりスープ (kagome など)	切干し大根、乾燥野菜、乾燥わかめ、ドライフルーツ	フリーズドライ味噌汁
その他				水、菓子、ナッツ、 加リーメイト、ソイヨイ

ローリングストックを始めるにあたり、新しく買ってくるのではなく、ふだん食べているものでこれは備蓄食品になるぞ！というものを備蓄食材リストに上げていきます。

私の例でいえば、

<缶詰> ツナ缶、鯖缶、トマト缶

<レトルト> カレー、野菜たっぷりスープ

<乾物> イスタットラーメン、ホットケーキミックス、切干大根、乾燥野菜、わかめ

<その他> フリーズドライ卵スプ・味噌汁、水



これらを、マイ備蓄食品としてストックしてあります。今日はお料理した

くないなというときに使っています。そして使ったらお買い物ついでに補充しておきます。

●どこに

備蓄食品は、使いやすいように&補充しやすいように、何がどれだけあるかパッと見て分かるように見える化しておくとう便利。棚の一角に「備蓄スペース」をつくるか、収納ケースの「引き出し」などに取り出しやすいように入れておきます。

●考え方

* 「保存しておかなきゃ」と構えずに、疲れて料理を作るのがおっくうなときや、休日のランチに手抜きしたいときなどに便利なもの（開けてすぐ食べられる缶詰やレトルト食品など）を日頃から常備しておく⇒備蓄になる、と考えると始められそうではありませんか？

* 一般的な非常食の賞味期限は 3~5 年と長期間です。災害時にふだん食べられない非常食ばかり食べていては気がめいります。今は、味にもこだわった缶詰やレトルト食品がたくさん販売されていて、これらは半年から 2 年ほどの賞味期限ですが、ローリングストックならOKです。

非常時に役立つ「パッククッキング」

災害時の水道が使えない状況では、水はとても貴重品です。

そんな大切な水を節約できる調理法が「パッククッキング」。耐熱性のポリ袋に入れて、袋のまま鍋で湯煎し、加熱するだけで料理ができあがります。



パッククッキングの手順

- ① 耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れる
- ② 空気を抜いて、上の方で口を結ぶ
- ③ 鍋に耐熱皿を敷き、水をはる（ポリ袋が鍋底に直接あたると熱で破れる可能性があります）
- ④ 食材の入ったポリ袋を水の状態から入れる（加熱中はなるべく蓋をして蒸発を防ぐ）
- ⑤ 火が通ったら、トングや菜箸で袋をすくい上げる。
- ⑥ 結び目の下をハサミで切って器に移し替えるか、そのままポリ袋を器にかぶせる

パッククッキングのメリット

- * 調理法が簡単 …面倒な手順が一切必要ありません。日頃料理をしない方でもOK
- * 複数の料理を同時加熱できる …味付けの異なる料理を、鍋と一緒に入れてもOK
- * 加熱に使った水は、汚れない限り何回でも使える
- * 洗い物が減らせて節水になる …ボウルの代わりなる上、手や菜箸が汚れずにすむ

パッククッキングのメニュー例

★共通の作り方

- ① ポリ袋に全材料を入れて混ぜる
- ② 空気を抜きながら袋をねじりあげ、袋の口を結ぶ
- ③ 鍋の底に耐熱皿を敷いて半分くらいの高さまで水を入れて②を入れる
- ④ 蓋をして火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして加熱する

● 鮭のみそバター

材料（1人分）

- ・甘塩鮭（切り身） …1切れ
- ・みそ …大さじ1/2
- ・バター …大さじ1/2
- ・みりん …小さじ1

作り方

- ① ポリ袋にみそ、バター、みりんを入れ、10秒ほど湯煎にかけて溶かす
- ② 鮭を加え、調味料が周りにつくように軽くなじませる
- ③ 空気を抜いて袋の口を結ぶ
- ④ 水の中にポリ袋を入れ、沸騰したら火を弱めて約20分加熱する

● 味噌汁

材料（1人分）

- ・切干大根 …適量（約5g）
- ・乾燥油揚げ …適量（約5g）
- ・だしの素（顆粒） …小さじ1/3
- ・味噌 …小さじ2
- ・水 …1カップ

作り方

- ① 沸騰したら弱めの中火にして約5分加熱する

● 大豆とひじきの煮物

材料（2人分）

- ・大豆水煮 …80g
- ・ひじき（乾） …大さじ1（3g）
- ・乾燥油揚げ …適量（約5g）
- ・昆布茶 …小さじ1/4
- ・砂糖 …小さじ1
- ・醤油 …大さじ1/2
- ・水 …大さじ3

作り方

- ① 沸騰したら火を弱めて20分加熱、火を止めて10分蒸らす

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べてほしいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

社員募集！

★配達スタッフ

- ・仕事内容 お弁当の配達、洗浄など
- ・時間 15:00～18:45（夕食配達）

★栄養士・管理栄養士

- ・仕事内容 お弁当宅配業務、食事相談（献立作成、調理、顧客管理等）
 - ・時間 7:00～16:15
9:30～18:45
 - ・休日 年間休日数 105日（日曜日、祝日、年末年始を含む）
- 詳細はブーケまでお問い合わせください。

プラス1品！の5分メニュー No.5

<材料> 1人分

ブロッコリー	約 50g
水	150cc
コーンスープ（市販・顆粒）	1袋

<作り方>

- ① ブロッコリーを電子レンジで約2分加熱する。
- ② 水を沸騰させる。
- ③ 器にコーンスープを入れ、②を入れてよくかき混ぜる。
- ④ ブロッコリーを加える。

中村

※プラスする野菜はおうちにあるもの何でもOK！

Q) 運動前の食事はいつとるべき？

A) 可能であれば、運動の2～4時間前に食事をするベストとされています。

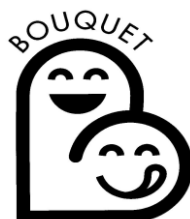
理想的なのは、炭水化物が中心で、それに多少のたんぱく質と少量の脂肪という組み合わせで、たとえば白米と鮭と、油で炒めた野菜というメニュー。

食欲がない場合は、前日の夕食に炭水化物を多めに摂るのもアリです。

また、満腹で運動すると内臓に負担がかかるので、運動するまで1時間を切っている場合は、スムージーやスポーツドリンクなどの液体のみにするといいです。

参考:河出書房新社発行「食事と栄養の化学大図鑑」中村

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日