

# もしもの時に備えよう！～災害時の食事のポイント～

9月1日は「防災の日」です。いざという時のために、備えておくべきこと、心構えをもう一度見直しましょう！

## もしもの時に備えておくと便利な食品！

- ・缶詰（ツナ、コーン、魚、果物など）
- ・レトルト食品
- ・フリーズドライ
- ・乾物（かつお節、切干大根、わかめ）
- ・日持ちする野菜
- ・パックごはん
- ・乾麺、即席麺、カップ麺
- ・乾パン、餅
- ・菓子、嗜好品など
- ・カット野菜
- ・ドライフルーツ



## ☆家庭備蓄のポイント☆

### ●「ローリングストック」を心がける！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足していく。



### ●食品だけでなく、日用品の備蓄も忘れずに！



## 覚えておくと便利！パッククッキング

パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。湯煎で加熱するため、加熱に使った水が汚れないので再利用できます。水道が使えない状況では、水はとても貴重品です。そんな水を節約できる調理法です。

### 【なぜポリ袋？】

- ①素材の風味やうまみを逃さない。
- ②パックにすることにより衛生管理や持ち運びが楽。  
(汚れてもそのまま捨てられる)
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けも簡単。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。  
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

## ☆パッククッキングのポイント☆

- 1袋に入れるのは、1～2人分が目安。量が多すぎると熱が通りにくく、時間がかかる
- 鍋底にポリ袋がつかないようにする。クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷いても良い。
- 水分の量を替えることで、離乳食など食べる人の状態に応じた食事を調理することができる。
- ある食材をポリ袋に入れて、お湯につけて温めるだけで、温かい食事が食べられる。

