

DeeMaak 栄養相談出張所

2017年9月出版

9月1日は防災の日。備えあれば憂いなし。
万が一の場合に備えて、準備していますか？



《災害時食料》

今や非常食として売られている商品は沢山あります。皆さんはどのようなものを備えていますか？
食料として、

- ・料理をしなければならないが長期保存できる乾物や缶類など
 - ・そのまま食べられるもの
- の二種類に分けることができます。

料理用の長期保存できるものとして、
切り干し大根、ひじき、わかめ、春雨、パスタ、高野豆腐、
固形ルー、コーン缶、トマト缶、ツナ缶、大豆水煮缶、パ
スタソース缶（レトルト）などがあります。
これらを常備しておくといいですね。これらは、次ページ
のポリ袋料理に役に立ちます。



そのまま食べられるものとして、
私の場合、家族の好きな様々な食品を少しずつ置いています。

ご飯、パン、カップ麺、クラッカー、コーンフレーク、フ
ルーツ缶詰、お菓子、などなど。
これらを半年に一度、賞味期限を確認して、入れ替えを行っ
ています。

自分たちの好きなものを集めているので、賞味期限が切れ
たものを食べるのも、一つの楽しみとなっています。
被災したこと自体でかなりのストレスがかかっています。
そんな時に少しでも好みの食事にありつけたら、どんなに
嬉しいことでしょう。



それ以外にも、

ライフラインが普及するまで最低限の調理ができるよう、カセットコンロがあると便利ですね。
お皿が洗えず困るので、ラップを敷いて使用すると、洗わずにすみます。
ビニール袋などに入れて食べれば、手も汚れません。
このように使えそうなものは用意しておくとう便利です。

《災害時ポリ袋レシピ》



●ポリ袋で炊くご飯（水の量でお粥にもできます）

材料名	分量	作り方
米	1/2カップ	① 米をポリ袋の中に入れ、分量外の水で洗う。（洗わなくても可）
水	1/2カップ強	② 洗った水を捨て新たな水を入れ口を縛る。少し吸水させる。
耐熱ポリ袋	2枚	③ 鍋にお湯を沸かし20分加熱しその後火を止め10分蒸らす。 (1枚だと破れた時に鍋が汚れるため)

●まな板を使わないスープ



材料	作り方
もやし	① 食べられそうな野菜を冷蔵庫から探し、ポリ袋に入れる。
カットわかめ	② 和風ならばこんぶ茶粉を、洋風であればコンソメを入れる。
しめじ	一人前 水150mlあたり、こんぶ茶ならティースプーン1/2杯、
ツナ	コンソメなら1/4個入れる。
コンソメかこんぶ茶粉	③ 空気が入らないように口を閉め、お米と一緒に20分加熱する。
耐熱ポリ袋	お好みで塩で味を調節する。

●混ぜるだけ 切り干し大根サラダ

材料名	作り方
切り干しだいこん	① 切り干し大根をハサミでカットする（省いても可）
カットわかめ	② ポリ袋に①を入れ、カットわかめも入れて
コーン缶	少量のお湯でもどす。
ポン酢（醤油とマヨネーズ）	③ ②にコーンを入れて水分量をコーン汁で調節。
耐熱ポリ袋	④ ポン酢（好きな調味料）を入れて味を整える。



《カロリークイズ》

体重1kg落とすのに、どれぐらいのカロリーダウン（または消費）が必要？

- (A) 3000kcal
- (B) 7000kcal
- (C) 10000kcal



答えは(B) 7000kcal

7000kcalと聞くと、とてもできそうにありませんが、2ヶ月で毎日と思えば、115kcalずつ毎日減らせば大丈夫なのです。

食べるのを減らすばかりでは大変というのであれば、運動も取り入れれば、両面からなので、半分ずつ頑張ればいいのです。

例えば、ウォーキングを毎日20分行えば60kcal（体重にもよります）消費します。残りの55kcalを食べ物で減らせばいいのです。