非常食の準備できていますか？

・災害時の食品

熊谷市は、災害が少ない地域ですが、皆さんの身近で災害が発生したら、どうしますか？

災害時には、ライフラインが止まってしまいます。ライフライン（命綱）とは、電気、ガス、水道、通信、交通などを指します。

災害時であっても私たちは生きるために食べなければなりません。栄養バランスにも配慮したいものですが、まずは食べることが必要です。

災害時は、「災害時のための特別な食」を食べると考えるのではなく、普段から災害時にも応用できる食を考えておく、普段の生活でも災害時にも食べられるものを食べてみようということです。

発災後、調理せずとも食べられる食品が重宝されます。自分の好みの非常食はどんなものがあるか、どのくらいの量を用意しておけばよいかなど家族とも相談する機会を設けることが大切です。



新食品成分表 FOODS より一部抜粋

・非常食

〖食事〗

レトルトご飯・お粥、カップ麺、レトルトカレー・パスタソース・おかずの缶詰（肉・魚）パンの缶詰、インスタントの汁物など

〖菓子〗

乾パン、クッキー、ビスケット、ようかん、栄養補助食品

地震などの自然災害は、いつどこで発生するか分かりません。防災用の備蓄の重要性はなかなか実感しにくいですが、発災してからでは遅いのです。「もしも」の時のために自分や家族が安心できるよう、十分な備蓄を行いましょう。

また、非常時における災害食は、できるだけたくさんの種類を用意しましょう。好きなものでも何日も同じものが続くと食欲が落ちてしまうこともあります。味が異なるものを揃えることがポイントです。お菓子の備蓄は甘いものを食べることで、精神的な安心感が得られます。バランスよく備蓄しましょう。

お湯・水を注ぐだけで食べられる！

「アルファ化米」って知っていますか？

アルファ化米とは、炊いたり蒸したりしたお米を急速に乾燥させ、保存性を高めたものです。



お湯や水を注ぐだけで、まるで炊きたてのような食感とおいしさが戻ります。炊いたご飯のおいしさをしっかり閉じ込めたアルファ化米は、長期保存が可能で、軽量・コンパクトであることから、災害時の備蓄用非常食としておすすめします。すぐにエネルギー源（炭水化物）となるお米をとることは重要です。

保存版

災害時、温かいご飯を食べることができたらよいですね。ポリ袋（**高密度**ポリエチレン）でご飯が作れます。湯せんでできる！簡単ごはんを紹介します。

湯せんできる！　簡単ごはん

〖用意するもの〗

- **ポリ袋**（**高密度**ポリエチレン）耐熱温度９０～１１０℃（下記参照）
  ※湯せんもできるポリ袋、湯せん調理袋など名称はさまざまあります。

ポリ袋（**低密度**ポリエチレン）耐熱温度７０～９０℃や透明ビニール袋（**塩化ビニル樹脂**）耐熱温度６０～８０℃は湯せんには適さないため、使用しない。

- **鍋（蓋）**
- **平皿**　※ポリ袋が鍋底について溶けてしまうのを防ぐため
- **カセットコンロ（カセットボンベ）**

≪例≫

家庭用品品質表示法による表示	
原料樹脂	ポリエチレン
耐冷温度	－３０℃
耐熱温度	１１０℃
寸法・枚数など	

【材 料】（２人分）

- **米１合（150ｇ）**
- **水２００ｍｌ（カップ１杯程度）**
- **水（すすぎ、湯せん用）適量**

【作り方】

①ポリ袋（**高密度**ポリエチレン）に米を入れ、１～２回ほど水ですすいでおく（無洗米はそのまま使用）。洗った米とお好みの加減の水を入れ、空気を抜きながら袋の上の方で結ぶ。硬めや軟らかめは水の量で調整する。

② 鍋底に平皿を敷き鍋に水を入れ蓋をして、カセットコンロにのせて火をつける。沸とうしたら、①の米の入ったポリ袋を鍋に入れて蓋をする。中火で２０分湯せんした後、火を消して蓋をしたまま鍋の中で１５～２０分蒸らす。

③ポリ袋を取り出し、口を開けて、袋のまま温かいご飯が食べられる。透明ビニール袋を使って、ふりかけを混ぜたり、のりを巻いて「おにぎり」にすることもできる。お粥の場合は、米 0.4 合（40ｇ）、水 200ｍｌでご飯と同様に炊き、のり佃煮、鯛みそなどで味を付けて食べる。

普段使っているサランラップがいざという時に役立ちます。

食器にサランラップを敷くと食器を洗う手間も省けて節水に、サランラップを丸めて食器を洗う時のスポンジの代わりになるなどの防災サランラップもあります。

非常食を通じて、皆さんの家庭の防災として、「もしも」の時の安心につなげていきましょう。

熊谷保健センター