

食べて健康やか

愛媛県栄養士会



災害時には電気、ガス、水道などのライフラインが止まる可能性があるため、日頃から「食の備え」をしておくことが大切です。主

食、主菜、副菜をバランスよく備蓄することで、非常時でも栄養の偏りを防ぎやすくなります。また、特別な備蓄品だけでなく、日常の延長でできる工夫も重要です。

中でも、少ない水とカセットコンロ、燃料で温かい食事が作れる「バッククッキング（袋調理）」は、ぜひ覚えておきたい知恵の一つです。これは耐熱性のポリ袋に食材と調味料を入れ、袋ごと鍋の中で湯煎して加熱する調理法です。一つの鍋で主食とおかずを同時に作れる効率性に加え、

災害時の食事

バランスよく備蓄を

袋のまま器にのせて食べれば、食器を汚さず貴重な水を節約できるという利点があります。さらに、食材の

栄養やつまみを逃さないメニューもありません。いざという時に落ち着いしょうか。（栗原和也）
 〓第3土曜日に掲載〓

付ける。

★フルーツかん

【材料】缶詰のフルーツ60㍓、シロップ60㍓、水60cc、粉寒天1㍓

【作り方】①材料を全てポリ袋に入れ、袋が破れないように粉寒天をよくまぜる ②ポリ袋の中の空気を抜いて袋の上の方で口を縛り、沸騰している湯に袋ごと入れ、20分湯煎する。加熱の途中で、やけどしないように袋を軽く振って中をまぜておく ③鍋から袋を取り出し、水を張ったボウルに入れて冷やす（冷蔵庫が使える場合は粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす） ④寒天が固まったら、袋の上から軽くもみまぜ、食べやすい大きさに寒天を砕く ⑤袋の中身を器に盛り付ける。

（1人分 エネルギー582kcal、タンパク質27.4㍓、脂質13.6㍓、塩分2.4㍓）

いずれも2人分

★ご飯

【材料】無洗米140㍓、水200cc

【作り方】①ポリ袋（湯煎可能なもの）に無洗米と水を入れて30分漬けておく ②ポリ袋の中の空気をよく抜いて袋の上の方で口を縛り、沸騰している湯に袋ごと入れ、20～30分湯煎する ③鍋からポリ袋を取り出し、封を開けずに10分蒸らす ④袋から出し、おわんに盛る。

★親子丼の具

【材料】卵2個、焼き鳥缶（たれ味）2缶、干しシイタケ（スライス）2㍓、グリーンピース（缶詰）10㍓、水100cc、刻みのり一つまみ

【作り方】①ポリ袋の中に卵を割り入れ、刻みのり以外の材料を合わせる ②ポリ袋が破れないよう

に優しくもみまぜ、卵の黄身と白身が均一にまざるようにする ③ポリ袋の中の空気を抜いて袋の上の方で口を縛り、沸騰している湯に袋ごと入れ、10～15分湯煎する ④鍋からポリ袋を取り出し、中身をご飯の上ののせてほぐす ⑤仕上げに刻みのりを飾る。

★切り干し大根と豆のサラダ

【材料】切り干し大根20㍓、乾燥ヒジキ2㍓、ミックスビーンズ（缶詰）40㍓、ツナ缶20㍓、和風ドレッシング小さじ2

【作り方】①ポリ袋に切り干し大根とヒジキ、水を加え、10分程度漬けて戻す ②袋の中の水だけを捨て、ミックスビーンズとツナ缶、ドレッシングを加え、袋が破れないようにもみまぜる ③ポリ袋の中の空気を抜いて袋の上の方で口を縛り、沸騰している湯に袋ごと入れ、10～15分湯煎する ④鍋からポリ袋を取り出し、器に盛り

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>