

みんなの防災計画

12月の食生活改善推進員会定例会の際に「私の防災計画」を食生活改善推進員のみなさんに書いていただきました。その防災計画をもとにまとめたものを「みんなの防災計画」として3月定例会で配布しました。災害時の熱源や食べもの、片付け方法について、もう一度見直してみましよう。

～もくじ～

1. 熱源について
2. 食べもの
 - ・主食
 - ・主菜
 - ・副菜
 - ・その他の食事の工夫
3. 片付けについて



1. 熱源について

東日本大震災での経験

- エコキュートのため、電気が止まると暖房に困った。ガスも止まった。 ➡ 石油ストーブを買った。
- プロパンガスは使えたが、電気は2週間使えなかった。 ➡ 石油ストーブは1台必要だと感じ、準備した。
- こたつにカイロを入れて暖をとった。
- ろうそくを使ったが、(倒れたりして)危なかった。
- 石油ストーブを借りて料理した。卓上ガスコンロも役に立ったが、ガス切れになってしまった。

【災害時用意しておくもの】

- 灯油
- 石油ストーブ
- カセットコンロ
- カイロ
- 湯たんぽ
- 懐中電灯

2. 食べもの ～主食～

東日本大震災での経験

【当時食べたもの】

- 米
- めん類
- おにぎり
- インスタントラーメン
- パン
- お好み焼き

- ・めん類や粉類は常時ストックしているつもりだったが、当時は6人家族だったので足りないくらいだった。
- ・米は玄米で取っておいたため、精米する場所を探すのが大変だった。

【今後準備すること】

- ・無洗米を使う。
- ・米は多めにストックする。
- ・レトルト食品のごはんやもちを準備しておく。
- ・めん類はそうめんなどの簡単に調理できるものがよい。

～主 菜～

東日本大震災での経験

【当時食べたもの】

- 冷凍食品
- 魚の缶詰
 - *シーチキン
 - *かつおフレーク
 - *サケ缶
 - *サバ缶
- 乾物（しいたけや切り干し大根、凍み豆腐）

- ・冷凍食品はストーブの上で解凍し食べた。
- ・野菜スープやシチューなどを食べた。

- 【今後準備すること】
- ・レトルト食品を保管しておく。
- ・缶詰を用意しておく。



～副 菜～

東日本大震災での経験

【当時食べたもの】

- じゃがいも ●玉ねぎ ●かぼちゃ
- 白菜 ●ねぎ ●にんじん ●大根

- ・畑にある青菜を使った
- ・じゃがいもや玉ねぎは常にストックしていたため、使った。
- ・白菜やねぎなども保存があり助かった。
- ・キャベツの値段が通常より高かったが、用途がたくさんあったので買った。

【今後準備すること】

- ・野菜ジュース（缶）なども日持ちがするので多めに買っておくとよい。
- ・根菜類は十分にあったが、青菜等は食べられなかった。
- ・果物の缶詰
- ・切り干し大根
- ・わかめ、のり

～その他の食事の工夫～

東日本大震災での経験

- ・冷蔵庫や冷凍庫にあるものを先に食べた。
- ・近所からの差し入れもあり大変助かった。
- ・冬だったので、鍋物が多く、減塩への配慮が足りなかったと反省した。
- ・夏に災害が起き、冷蔵庫も使えない場合は、（衛生的にも心配なので）考えさせられる。

【今後準備すること】

- ・冷蔵庫にたくさんあっても溶けてしまうため、常温で長持ちする者を多数用意しておいた方がよいと思った。
- ・水や飲み物、野菜ジュースなどは箱で用意している。
- ・ドライフルーツ
- ・ペットボトルの水を備蓄しておく
- ・パックスッキングの学習と実践する

3. 片付け

東日本大震災での経験

【洗い物を減らす工夫】

- ・紙皿
- ・ラップ（皿にラップを敷いて使う）
- ・発砲スチロールのもの

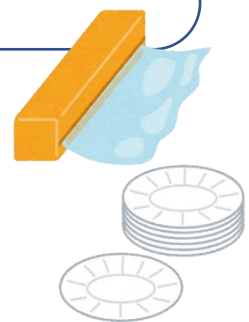
・井戸水を分けてもらい、飲み水は防災用にストックしているものを利用した。

- ・ティッシュで汚れを拭いた

【今後準備すること】

・水を使わずに片付けられるもの（使い捨て）を用意する。

- ラップ
- アルミホイル
- ビニール袋
- 紙皿
- 紙コップ
- 割り箸



～災害時の食事のポイント～

災害時はたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しやすくなります。日ごろから以下のような食品を準備しておくことが大切です。

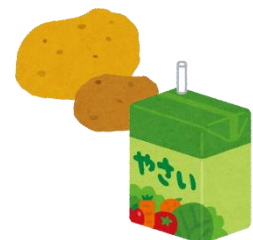
●たんぱく質をとれる食品

- *魚介の缶詰 …ツナ、サバ、イワシ、サンマなど
- *肉類の缶詰 …コンビーフ、牛肉のしぐれ煮、焼き鳥など



●ビタミン、ミネラル、食物繊維をとれる食品

- *日持ちする野菜 …じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなど
- *乾物
- *野菜ジュースやドライフルーツなど



災害時でも日常の食事でもおいしく食べることが大切です。
日ごろからローリングストックを意識して、災害に備えましょう。