

東日本大震災から10年。もしもの災害に備える。

<家庭>「おかず」の備え

家庭での備えとして、水や主食だけでなく、ぜひ意識していただきたいのが「おかず」です。

災害時にはおにぎりやパンなど、炭水化物に栄養が偏りがちで、肉類・魚類・野菜などが不足し、体調を崩しやすくなります。



そのため、缶詰やレトルト食品、日持ちのする野菜や野菜ジュース、ナッツ類、栄養補助食品など、栄養バランスを意識して、一定量を備蓄することがおすすめです。

また、心の面の備えとして、普段から慣れた食事や好きなおやつ等を備蓄しておくことも、災害時のストレスを減らすことに繋がります。日頃から栄養の知識とスキルを持つことも大切です。

チェック☑してみよう!

- 水(最低3日分×1人1日3ℓ×家族分)
- エネルギー源となる主食
- たんぱく質となる缶詰等
- 野菜(常備菜、野菜ジュース等)
- 卓上コンロ、予備のガスボンベ

詳しくはこちら▶

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



<職場>企業内での備え

Q 「ふくいの食育推進企業」で、災害に備えている事例はある?

A 株式会社ホーコースが、社内でローリングストックを実践していらっしゃいます。お話しを伺いました。

◆きっかけは?

BCPの一環として3年前から始めました。年に1回、防災訓練を実施し、訓練の中で賞味期限が近い食品を食べることも取り入れています。置いてある場所や作り方を社員全員で把握できるようになりました。



◆ストック食品、量は?

水、パックに水(お湯)を注ぐだけでふっくらしたご飯に戻るアルファ米、レトルト食品の味噌汁、パン、羊羹などです。社員30名×3日分をストックしています。

◆好評なものはありますか?

アルファ米は、山菜おこわやドライカレー味など、種類が豊富で、おいしいと好評です。



教えて!

ふくいの食育リーダー ~災害時におけるポリ袋調理の魅力~

災害時でも「心と体が元気になる食事を食べたい」と誰しも思うこと。電気・ガス・水道が使えない時に、鍋とポリ袋、カセットコンロなどお湯を沸かす道具があれば、温かいご飯や煮物などをおいしく作れます。

材料をポリ袋に入れ真空状態にして、お湯にポチャン!簡単に多種類の料理を一度に作る事が可能です。穀類、豆類、乾物、野菜など手軽に栄養がとれ、ポリ袋を食器代わりにすれば、衛生的かつ

節水になる優れた調理法です。サツマイモごはんを試してみてね。(野菜ソムリエプロ、防災士/中島早苗)

ポリ袋で作るサツマイモごはん



おうちでキャンプ気分♪平常時に、備えとしてぜひお試しください。



YouTube 詳しいレシピ動画を公開中!



福井のコレ旬

「たけのこ」

〔旬の時期〕
四〜五月(県内産地)主に越前町宮崎地区(いつ竹になる?)
地表から数センチ顔を出した後、一気に背を伸ばして竹になる。〔宮崎地〕

赤土の土壌で栽培されるため「赤子」と呼ばれる。タケノコが土から顔を出すか出さないかの頃に収穫するので非常に柔らかく、アクが少ない。〔選び方〕穂先…なるべく黄色っぽいものを選び緑色のものは避ける。根元の切り口…できるだけ白くみずみずしいものを選ぶ。皮…なるべく薄茶色のものを選ぶ。〔栄養〕食物繊維やカリウムが豊富。〔料理〕部位ごとに特徴があるため使い分けるとよい。先端の姫皮は、吸い物や酢の物に。穂先は煮物や和え物。中心は歯ごたえがあるため、煮物や炒め物、天ぷらと幅広く使える。