

(財)ベターホーム協会は、災害時の「食」への備えをまとめました

東日本大震災の発生後、直接大きな被害を受けていない首都圏の地域でも、食品や災害用品の需要が高まり、コンビニエンスストアやスーパーで品切れが目立ちました。普段、食品や消耗品のストックをしていない人々が、災害への不安感により、急遽、備蓄分として購入したのが要因であると思われます。

「買占め」と言われるような大量の備蓄はするべきではありません。しかし、いざという時に備えて、日頃から、保存がきく食品や消耗品をストックしておけば、落ち着いて行動ができます。

また、電気・ガス・水道などのライフラインが停止すると、いつもと同じように調理をすることができません。慣れない状況、限られた資源で備蓄した食品をどう食べたらよいのか、という知識も得ておく必要があります。

そこでベターホーム協会では、災害に備えておきたい食品などのリストと、電気・ガス・水道が停止したときの調理についてまとめました。国民のみな様にぜひ活用していただきたいと思います。

なお、ここでは、家屋の倒壊や火災の被害は免れ、自宅で生活を送ることができる状況を前提としています。

いざというときのために備えておきたい「食」リスト

<p>(1)主食</p>	<p>無洗米、パスタ、乾燥めん、もち、小麦粉、米粉 ・エネルギー源となる炭水化物は、1週間分を目安に備蓄する。 ・小麦粉や米粉は、すいとんやだんごにすれば、米を炊くのに比べ、水や火が少なくすむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【小麦粉をすいとんに】 小麦粉に、小麦粉の約半分の量の水を少しずつ入れて混ぜる。沸騰しただしやスープに入れて、浮かんできたら食べられる。 【米粉でだんごを作って主食に】 小麦粉と同じようにすいとんに。その他、少しかためにといて手で丸め、フライパンでこんがり焼くと、焼きもちのようなだんごに。</p> </div> 
<p>(2)水</p>	<p>空いたペットボトルに水道水を入れておく ・日ごろから、水道水のくみおきを習慣づける。長く保存せず、料理や洗いに使用し、常に新鮮な水が入っている状態にする。 ・「水道水を入れたら、ラベルをはがす」と決めておくと、備蓄用であることがわかる。</p>
<p>(3)缶詰・レトルト食品・乾物</p>	<p>缶詰、レトルト食品 ・肉、魚、豆など、たんぱく源をそろえておく。特に成長期の子どもには大切。 乾物 ・切り干しだいこんや海草サラダなど、加熱せずに食べられる乾物は、不足しがちな野菜のかわりになる。 ・節分の炒り大豆は、そのまま食べることができるたんぱく源。</p>
<p>(4)日持ちする野菜</p>	<p>じゃがいも、たまねぎ、さつまいもなど 常温で日持ちする根菜類を、日々使いながら常備しておくと、いざというときに役立つ。</p>
<p>(5)道具</p>	<p>カセットコンロとガスボンベ 電気やガスが止まっても使える熱源。 ラップ、アルミホイル、クッキングシート、ポリ袋など 水が使えないときに、食器に敷いて使い捨てる。</p>

電気、ガス、水道が停止したときの調理のポイント

(1) 食材のチェックと保存を行う

・まず、食材のチェックと仕分けを

災害後、家屋や家族の安全を確認したら、室内の片付けと同時に、食べ物のチェックを行う。缶詰、野菜、菓子などを探し、火を使わなくても食べられるものと、加熱が必要なものを大別する。

<そのまま食べられる>ビスケット、チーズ、ジャムなど

<加熱が必要>カップめん、レトルト食品など

・電気が止まっても、冷蔵庫の中のものはしばらく保存可能

電気が止まっても、開閉を控えれば庫内の温度が一気に上がることはない。傷みやすいものから使うようにする。冷凍庫は、しばらくは冷蔵室として使える。冷蔵庫にある食材をすばやく冷凍室に移動し、少しでも長く保存できるようにする。冷凍食品は使えなくなる可能性が高いが、冷却材となるので入れたままにしておく。

・食中毒に気をつける

3～4 時間たっても電気が復旧せず、火も使えない場合、生ものは傷んでくる可能性がある。傷んだ状態で冷蔵庫に入れておくと、腐敗菌が増殖し、ほかの食品にも影響する。災害時の食中毒は、手当てができずに体力を消耗するため、一層の注意が必要。

(2) カセットコンロで効率よく調理する

電気もガスも使えないときは、カセットコンロが貴重な熱源。効率よく調理する。

・ひと鍋で済む料理を作る

野菜や主食も一緒にとれる鍋ものが合理的。具は同じでも、和風だし、洋風スープ、カレー味など、味で変化をつけると飽きない。

【ひと鍋で作るツナパスタ:2人分】

鍋にツナ(小1缶)とトマトジュース1缶(160～200ml)、水カップ1を入れてふたをし、火にかける。沸騰したらスパゲティ160gを半分に折って加え、めんがやわらかくなって汁気が少なくなるまで、混ぜながら煮る。塩・こしょうで適宜調味し、あれば粉チーズをかける。

・カセットコンロの熱効率を高める

コンロのまわりを囲って保温性を高める

ただし、ガスボンベの部分が熱くなりすぎると爆発の危険がある。

ボンベ側にはぴったりつけないようにする

火加減は鍋の大きさにあわせる

炎が鍋からはみ出さないようにする

ふたがぴったりできて熱伝導のよい鍋を使う

厚手のステンレス鍋は保温性はあるが、熱伝導はアルミ製のほうが優れている。短時間で火を通すには、アルミ製の鍋を使う。

2品以上作るときは同じ鍋を使う

蒸し煮をした鍋で炒め物するなど、鍋を洗わずに、冷めないうちに同じ鍋で調理すると省エネになる。

「ゆでる」より「蒸し煮」を

野菜をゆでるのには普通はたっぷりの水をわかすが、野菜の水分を使って蒸し煮にすると短時間で火がとおし、水がお湯になるまでのエネルギーも節約できる。



(3) 余分な水を使わない工夫をする

・洗う際、洗いやすく、水が少なくてすむ野菜を使う

トマト、きのこ、だいこん、ねぎ、にんじんなど

・ラップ、クッキングシート、アルミホイル、ポリ袋、キッチンばさみを活用し、洗いものを減らす

フライパンにクッキングシート、鍋にアルミホイルを敷いて調理する

食器にラップやアルミホイルを敷いて使う

あえものなどはポリ袋で調味。

袋を広げてそのまま器に置けば器も汚れずにすむ

ポリ袋を手袋がわりにして、なるべく手を洗わずにすむようにする

(食中毒防止にもなる)

食材をキッチンばさみで切って、直接、鍋や器に入れるとまな板を汚さずにすむ

・食器や鍋を洗った水は、流さず繰り返し

ざるでこして、ごみや汚れを除いて溜めておき、トイレを流すときに使用する。



なお、これらのリストとノウハウは、「月刊ベターホーム 5月号」と、ベターホーム協会のホームページ (www.betterhome.jp) に掲載しました。

画像データを用意しています。ご希望の方はメールでご連絡ください。

「月刊ベターホーム 5月号」には、上記内容のほか、省エネ調理の提案として、保温調理や余熱調理、同時調理のレシピも掲載しています。

「月刊ベターホーム」の入手方法

250円分の切手を同封して郵送でお申し込みください(月刊ベターホーム 200円 + 送料 50円)。

封筒の表に「月刊ベターホーム 5月号 希望」と記入してください。

宛先: 〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 1-15-12 ベターホーム協会

以上

一般財団法人ベターホーム協会

1963年6月に創立(75年財団認可)以来、一貫して消費者教育、暮らしの調査研究など生活にかかわる分野で活動しています。ベターホーム協会の活動の主体は全国800名の女性、リーダー会員です。生活者としての視点を大切にして、具体的な実践活動をしています。その一環として開催している料理教室(首都圏、札幌、名古屋、京阪神、福岡)には、たくさんの受講生を迎え、料理の作り方をはじめとして、栄養や環境のことなど、食生活全体について教えています。

このニュースリリースに関する問い合わせは.....

一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 武藤智恵まで

〒150-8363 東京都渋谷区渋谷 1-15-12

TEL: 03-3407-0471(代) 03-3407-8666(直) FAX: 03-3407-0479

(電話 月~金: 9:30~17:30)

e-mail: chie_muto@betterhome.jp

<http://www.betterhome.jp>