

9月1日は「防災の日」

災害に備えていますか？

図 健康づくり課 健康支援係

保
健
の
窓

9月1日は「防災の日」です。

いつ、どこで、どんな状況で遭遇するか分からない災害について考える日になりたいですね。

今回は、“食の備え”について考えていきます。災害発生後、物流が停止し、支援の手が入るのは3日かかると言われています。その間、ライフラインが停止し非日常の生活が続く中、家や地域にあるもので食事を確保していく必要があります。そこで、日頃からの備えとして2点紹介します。

日頃からの備え①

ローリングストックをしよう！

普段食べ慣れている日持ちする食料を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足します。常に一定量の食品を使いながら備蓄していく方法です。食料品だけでなく、日用品も同じようにストックすると安心です。



日頃からの備え②

パッククッキングを覚えておこう！

【パッククッキング】 ライフラインが寸断された時、限られた食材や調理器具で調理する方法

パッククッキングはやり方が分かると普通の調理やバーベキューなどでも活用できますので、この機会に挑戦してみたいかがでしょうか。耐熱性のポリ袋に材料を入れて調理ができ、袋から直接食べることができるため配布もしやすく衛生的です。パッククッキングで作る料理を小諸市食生活改善推進員の皆さんが動画で紹介していますので、ぜひご覧ください。

【主食】

ごはんとお粥



▲作り方は
コチラ

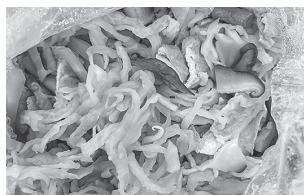
【副菜①】

青菜のなめたけ和え



【副菜②】

切干大根の煮物



▲作り方は
コチラ

【主菜】

麻婆高野豆腐



▲作り方は
コチラ

こんなところもチェック！

- ☆日頃から避難経路や避難場所を身近な方と確認しておきましょう。
- ☆避難の際は、マイナンバーカード又は保険証、薬やおくすり手帳、母子手帳も持参しましょう。

