



特集 豊かに食べて、豊かに生きよう

非常時でもバランスのよい食事をとろう

～ストックしている食材を活かして～

東日本大震災から学んだこと

今回の東日本大震災による様々な体験で、私たちは多くのことを学びました。被災した方々の地震後の避難生活の食事の貧しさは、テレビ放映などからも何度も伝えられましたが、折角津波から生き延びた人も、その後体調を崩して尊い命が失われたことも報道されました。また、身近な所でも地震後の計画停電により、スーパーの時間営業や買い占めなどで、災害時の食の問題を改めて考えさせられました。自分の食料は自分で準備しておかなければならないことを実感していることと思います。

健康フェスティバルで区民の皆様提案

私が活動している「青葉区食生活等改善推進委員会」では今秋開催された「健康フェスティバル」で「非常時でもバランスのよい食事をとろう」というテーマで、パネル展と小冊子を発行し、非常時の食に関して区民の皆様いろいろな提案しました。当日は700人を超える来場者が熱心にパネルを読んでくださり大好評でした。この中で伝えた内容を抜粋してお伝えします。

とりあえず3日間の水と食料を確保しよう

ライフラインが回復するまでの、とりあえず3日間の水と食料は必ず準備しておくことが必要です。水は飲み水だけでなく生活用水として1人一日3リットルは必要です。家族の人数分を必ずストックしておきましょう。電気が使えないときの調理にはカセットコンロが便利です。ガスボンベ1本で60分から90分使えますのでガスボンベのストックも重要です。最初に電気が回復するといわれていますので、電子レンジ料理、ホットプレートなどが重宝します。

備蓄している災害用の食品で年に一度は災害をシミュレーションして、メニューを考えてみましょう。野菜やビタミンが不足することが見えてくるとと思います。野菜素材の缶詰や乾物、乾燥野菜、麺類などストックしましょう。



簡単で栄養価のあるメニュー

最近では長期保存の食品がたくさん出てきました。とくに今回の震災を機に各社から新製品の災害用食品が売り出されていますが、わざわざそれを購入しなくても、日頃使っている食材を活かして、緊急時のメニューに応用することも大事なことです。具材と一緒に煮込むスパゲティや缶詰を使った即席丼など簡単にできます。レトルト食品やパックごはん、お餅、乾麺やソバなどを非常時に上手に活かしましょう。

常備菜を作っておこう

昔からおふくろの味として作られてきた「ひじきの煮もの」や「切干大根」などの乾物を使った常備菜はいろいろと応用して使えます。若い人向きには「肉そぼろ」を常備しておく、三食丼やタコライス、野菜のあんかけなどに応用できます。常温でストックしているじゃがいもやごぼう、玉ねぎなどをいれて具たくさん味噌汁を作ると、災害時の野菜不足をカバーでき、温かい料理が喜ばれます。

また、炊飯器が使えなくても鍋でご飯を炊きましょう。ご飯が炊ければおかずは何でもよいのです。サバイバル気分でも鍋でご飯を炊くことを練習しておくといざという時に役立ちます。

非常時を想定してシミュレーション

非常時を想定して3日間のメニューを立ててみましょう。家族の状況に合わせて何をストックしておけばいいかが、浮かび上がってきます。自分の身は自分で守ることを大前提にして、非常時の準備をしておくことが安心安全につながります。(Y)