



防災に備えて、私たちができること



9月1日は



9月1日が「防災の日」ということで、地域防災アドバイザーの深見さんをお迎えして、「被災後に命を繋ぐ～備蓄について～」をテーマに、**食改さん**に向けて講義をしていただきましたのでご紹介します！



西条市危機管理課
地域防災アドバイザー 深見さん

災害を正しくイメージする

最初にする
こと！

自分の身は自分で守る！



避難は早めの判断が必須！
1秒遅れることで
命の危険が高まります！

① 防災知識の習得

避難経路の確認、防災マップの使い方を知る事、ご家族同士の安否確認方法等

② 自宅の安全化

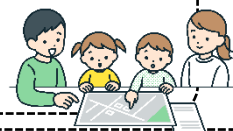
住宅の耐震化、家具の転倒・落下防止対策。浸水に備え土嚢の準備や、家の周りの整理整頓。

③ 水・食料・物資等の準備

備蓄品の確認・準備、非常持ち出しバックの準備

自分の住んでいる土地の特徴をよく知っておくこと！

- ・川や池が近い → 氾濫するおそれ
- ・山が近い → 土砂崩れのおそれ



食料品以外に、**排泄備蓄**(携帯トイレ)**衛生備蓄**(ドライシャンプー、液体歯磨き、化粧品)も忘れずに！
備蓄品の配置場所も定期的に見直しを！

ポリ袋クッキングで上手に調理するためのコツ

- POINT 01** 空気をしっかり抜く
材料を入れた袋を水に沈め、水圧を使って空気をめく方法がオススメ！
- POINT 02** 袋に食材を入れ過ぎない
1袋に入れる量は1～2人分が目安。袋が膨らむので、入れ過ぎに注意！
- POINT 03** 袋の上の方で結ぶ
後から膨らむので上の方で結ぶのがポイント！

ポリ袋クッキングって？

食材を入れたポリ袋を、鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のこと。
ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べるすることができます！



ポリ袋クッキングの様子



調理実習の様子



今日の献立写真



～ポリ袋で作る簡単防災レシピ～



食改(しょっかい)さんとは…
食を通じた健康づくりを
地域において推進している
ボランティア団体です。



食改さん活動
記録のHP掲載中!

*まぐろフレークとミックスビーンズのオムレツ

材料 2人分(2袋)

- ・まぐろフレーク缶……1/2 缶 (70g)
- ・ミックスビーンズ……50g
- ・卵 ……2 個

作り方

- ① ポリ袋に 1 人分ずつの材料を全て加える。卵の白身と黄身がうま
く混ざるように、揉みながら混ぜる。混ぜたら、ポリ袋の空気を
抜きながら口をむすぶ。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れ、
弱火で 15 分ほど加熱する。

<1人分> エネルギー156kcal

たんぱく質 16.6g 脂質 8.1g

炭水化物 5.6g 食物繊維 1.7g

食塩相当量 1.0g

しっかり空気を抜いて結ぶ
と、きれいなオムレツ型に
なります♪



*高野豆腐とキャベツ炒め

材料 2人分(2包み)

- ・高野豆腐 ……1 枚(20g)
- ・キャベツ ……100g
- ・鶏ガラスープの素 ……小さじ 1
- ・さくらえび ……小さじ 2

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻す。軽く水気を絞り、一口大にちぎる。キャベツ
は食べやすい大きさに切る、またはちぎる。
- ② アルミホイルに材料を 1 人分ずつ全て入れ、上部を閉じる。
熱したフライパンで 5 分加熱する。

<1人分> エネルギー59kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.0g

炭水化物 3.4g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.7g



*ザクザクマシュマロバー

材料 4人分

- ・マシュマロ ……40g
- ・乾パン ……80g

作り方

- ① ポリ袋に乾パンを入れ、細かく砕く。
- ② 別のポリ袋にマシュマロを入れ、沸騰した湯に入れ、3～5分ほど溶け
るまで加熱する。
- ③ ②に①の乾パンを加え、火傷しないように布巾を使いながら、混ぜ合
わせる。混ぜたら、袋についたマシュマロをそぎ落とすようにして生
地をまとめる。(多少ボロボロしていても大丈夫)
- ④ クッキングシートの上に③を取り出し、棒状にする。クッキングシートで
巻きながら、棒状に形を整える。
- ⑤ クッキングシートで巻いた状態で、冷蔵庫に入れ 10 分程度冷やし固め
る。(常温でも固まる)
- ⑥ 固まったら、4 等分にする。

棒状にする



備蓄食品の乾パンを使ってアレンジおやつ♪
冷蔵庫に入れなくても形になります

<1人分>

エネルギー110kcal

たんぱく質 2.1g

脂質 0.9g 炭水化物 23.7g

食物繊維 0.6g 食塩相当量 0.2g