

避難所の食事はおいしいのか？

阪神・淡路大震災時に避難された方を対象に行ったアンケート調査では、避難所の備蓄食料や救援物資で配給される食料はいずれも種類も少なく、冷えておいしくないという意見が多いことがわかりました。栄養価も偏っております。

そこで、防災ニュース27号でも取り上げましたが、日ごろから食べ慣れている食料の家庭内備蓄が、重要になります。

では具体的に何を備蓄していくとよいのでしょうか。

先述の石川先生は家庭における備蓄食料を、主食・主菜・副菜・果物・調味料・嗜好品・水、お茶に分け、「震災時の食のバランスガイド」を提案しています。以下がその一例です。

<p>主食</p> <p>米、もち、カップめん、アルファ米、乾麺</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お米を中心に ・買い置きしやすいものが多いため、量は多めに備蓄 	<p>果物</p> <p>缶詰、ドライフルーツ、フルーツパウダー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩分が多い食事にはカリウムの多いドライフルーツなどを ・食物繊維源としても重要
<p>主菜</p> <p>肉・魚・大豆などの缶詰、各種レトルト食品</p> <ul style="list-style-type: none"> ・缶詰は缶切りがいらぬタイプを ・震災時はタンパク質不足に注意 	<p>調味料</p> <p>塩、油、調味料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調味料の基本「さしすせそ」や油なども忘れずに
<p>副菜</p> <p>スープ類、乾物、乾燥野菜、日持ちのする野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レトルト、スープ類は種類が豊富なので、自分にあつたものを 	<p>嗜好品</p> <p>インスタント食品、乾物、嗜好品</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お菓子や甘いものは人の心を「ほっ」とさせる力がある

これらの食料の他に、水（1人1日3リットル×3日分）、また熱源としてカセットコンロとガスボンベ6本（1日2本×3日分）の備蓄も推奨しています。

非常時においしいものを食べるということは、ストレスの緩和とともに、これから生きる力になります。東日本大震災から5年の節目に改めて、防災食を見直してみませんか。

石川 伸一 先生 宮城大学食産業学部准教授



首都圏直下型地震や東海大地震などにより、ライフラインが遮断され、巨大なストレスにさらされたときに、自分や家族の命を無事につなげるかどうかは食の備えにかかっています。宮前区防災フェアでは、3.11を経験した食品・栄養学者として、いざというときの心の備えと食の備蓄について紹介していただきました。

「季刊 防災ニュース」に関するお問合せは、宮前区役所危機管理担当(856-3114)まで
バックナンバーは、宮前区役所ホームページ⇒安全安心のまちづくり⇒「防災ニュースのページ」をご覧ください。



季刊

防災ニュース

2016.3
第29号

宮前区役所危機管理担当/宮前区まちづくり協議会防災部会



宮前区防災フェアで紹介した防災食
地震揚げ

防災食を考える



宮前区防災フェアで紹介した防災食
すいとんカレー

今からおよそ90年前に発生した関東大震災時に、衣食住を失った川崎市民に対し、当時の地元業者が小麦粉・砂糖を提供し、これをもとにかきもち風にして飢えをしのいだという伝えがあります。この当時の非常食「地震揚げ」を地元の料理研究家の西本薫子さんが再現しました。また、すいとんカレーは宮前区防災フェアで、講師としてお招きした石川伸一先生監修の書籍「私はこうして凌いだ—食の知恵袋」で栄養的な料理として紹介されております。

この2つの防災食はいずれも宮前区防災フェアで紹介しました。今回はこの作り方を中心に紹介します。災害時の食事のありかたについて、改めて考えてみませんか。ご興味のある方はぜひ作ってみてください。(中面のレシピはいずれも西本薫子さん作成です)

地震揚げ

材料/10個分
 小麦粉…100g 卵…1個
 白炒りごま…大さじ1 味噌、砂糖…各大さじ1/2
 揚げ油



1 ボールに卵以外の材料を入れよくかき混ぜます。その後卵をボールにいれ、手でこねて丸くまとめます。

乾いたまな板に薄く小麦粉を振り、10cm程度の棒状に伸ばし10枚に切ります。

2



3 2をかきもち風に形を整えます。

3を160℃に熱した油で返しながら、少々色づくまで揚げ、油を切り、よく冷まし、缶に入れ密閉して保存します。

4



すいとんカレー

材料/10人分
 すいとん=小麦粉…300g 凍り豆腐…40g 水…150cc
 カレー=水…8カップ サラダ油…大さじ3
 豚赤味肉…300g 玉ねぎ…300g じゃがいも…300g
 白菜…400g 人参…200g ブロッコリー…1株
 塩…小さじ1 カレールー…75g しょう油…大さじ1



小麦粉にすり下ろした凍り豆腐を混ぜて、耳たぶより少々固めにこねます。

1



豚肉は一口大の薄切り、玉ねぎは半月の細切り、じゃがいもは皮をむき一口大、5mmのいちよう切り、人参は薄くいちよう切りにします。白菜は一口大のざくぎりにします。

2

鍋に油を熱し、2を炒め、水を加えて煮立て材料がやわらかくなったら火を弱めます。

3



1を一口大に握り、親指で少々薄く延ばしながら鍋に入れて煮立て、カレールーを加えて溶かし、塩・醤油で味をととのえます。最後にブロッコリーを小房に分け、椀に盛って完成です。

4

