

# 災害時、食事ってどうするの？

畿央大学 A班

災害はいつ起こるか分かりません。  
そのため日ごろから災害に備えた準備を  
することが大切です。





★  = 生きること



# 1, 災害時でも美味しく食べることのできる調理法を知る

## ■ パッククッキング

: 耐熱性のポリ袋を使用した調理方法



# ☆パッククッキングのメリット

1. 袋のまま鍋で湯せんし、袋に入れたまま食器にかぶせて食べることができるため、洗い物が少なく、水を節約することができる。
2. 工程がシンプルで、作業時間が短い。
3. 日常生活でも役に立つ。
  - 💡 少量から調理できる
  - 💡 調味料を半分に抑えられる
4. 一人分ずつ同時調理できるため、アレルギーや疾患などに個別対応ができる。

# ☆パッククッキングのポイント

- ポリ袋は**ポリエチレン製**の**半透明**で**耐熱性のあるもの**を選ぶ。
- **食材**は火が通りやすい厚さに**均等に切る**。
- 調味料は**薄味**に仕上げる。
- 調理中に破裂しないよう、ポリ袋は**空気を抜いて**、袋を結ぶときは**袋の上の部分**を結ぶ。
- たんぱく質やミネラル、ビタミンなど**不足しやすい栄養素を補う食品**を積極的に取り入れていく。

また、**まな板にラップ**を敷くと、また、洗い物が減りさらに水を節約できる。

## [パッククッキングに必要なもの]

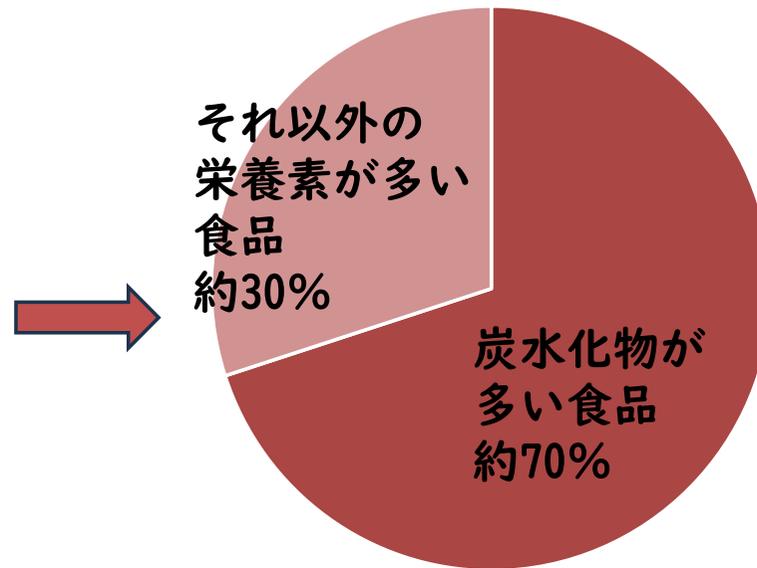
- 耐熱性のポリ袋
- 水
- 食材
- 鍋
- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 鍋の中に入れる皿 (あれば)

# 熊本地震(2016)での支援を含む国からの支援物資一覧

食料	約263万食
(内訳)	
✓パン・おにぎり・パックご飯	約110万食
✓カップ麺	約60万食
レトルト食品	約33万食
ベビーフード	約1万食
介護食品	約1万食
缶詰	約36万食
栄養補助食品	約13万食
✓ビスケット	約9万食
その他食料	
米	約126トン
水	約24万本
清涼飲料水 (うち野菜ジュース)	約21万本 約3万本)
粉ミルク (アレルギー対応含む)	約2トン
等	

物資支援について (bousai.go.jp)

炭水化物系の支援物資の割合



**栄養バランスが偏り、たんぱく質や  
ビタミン・ミネラルの欠乏に繋がる  
→持病の悪化や免疫力低下により  
感染症にかかるリスクが高まります**

## 2, 1日に必要な水分量を知る。



料理で使用する水も含めて一日どれくらいの水分が必要だと思いますか？

- ① 2リットル
- ② 3リットル
- ③ 4リットル



## 2, 1日に必要な水分量を知る。

### [水分不足で起きる症状]

- 便秘
- 脱水症
- エコノミークラス症候群

## 2, 1日に必要な水分量を知る。

[そうならないために…]

- 我慢せず、水を飲む
- 喉が渇く前に飲む
- 周囲と声を掛け合って飲む

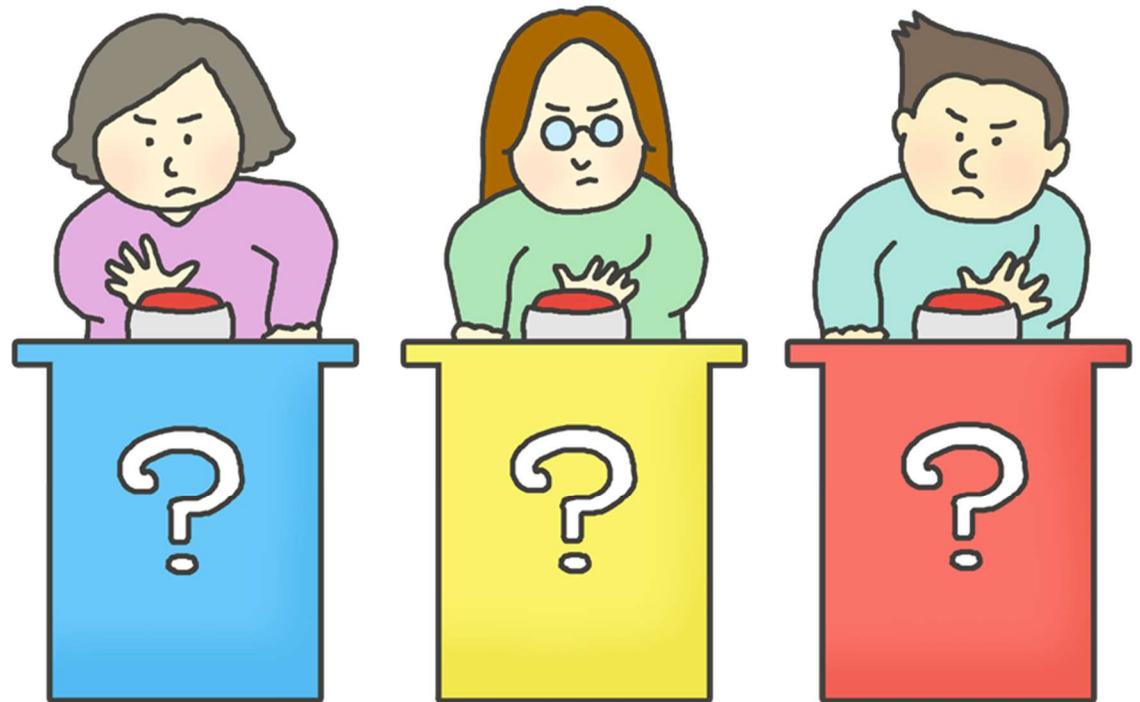
## 2, 1日に必要な水分量を知る。

[一日に必要な水分量]

**3L/人** (料理で使用する水も含む)



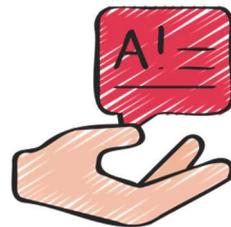
# 確認クイズ



Q1



災害時でも美味しく食べることで  
きる調理法として何がありましたか



パッククックキング

# Q2

パッククッキングとは、どのような調理方法でしたか



耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方法

# Q3

1日に必要な水分量は、1人何リットルですか？



3リットル

## 📌 まとめ

○災害時に食事をするためには事前に何をしておく必要があるの？

1, 災害時でも美味しく楽しく食べることのできる  
**調理法**を知る

→パッククッキング

2, 1日に必要な**水分量**を知る  
→3L/人



# 参考文献

- 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
- 日本気象協会「ローリングストックについて(知る防災)」
- 神奈川県「簡単!パッククッキング」