

## 防災食講座

# すぐ実践 備え万全



7月5日と12日の2回にわたって「高齢者のための防災食講座」が下落合地域交流館で開かれました。講師は管理栄養士の安田淑子さんです。

1回目は、食料の備蓄とローリングストックの話でした。冷凍野菜、ドライパックの大豆やフルーツ、野菜ジュース、肉や魚の缶詰、海藻類の乾物、常温保存の牛乳や豆腐など、これらを日常の食事に取り入れ、少し多めに備蓄しておき、定期的に点検すると良いとのこと。低栄養による災害関連死をなるべく避けるため、エネルギー産生栄養素を主体に献立の工夫をうかがいました。

温かいものを食べるのは心身ともに必要であり、カセットコンロの常備がおすすめだそうです。

いざという時に困らないように、用具も食材も普段から使い慣れておくことも大切だそうです。

雑紙を使って箱を折り、折りの角度を変えて中にポリ袋を入れると、平皿やコップなど食器の代用に

もなるなど、ヒント満載で実践しやすい内容でした。

2回目は備蓄食品をおいしく食べよう、ということで、今注目のパックスッキングの実演を見学しました。耐熱性のポリ袋に入れた食材を、調理時間のかかる順に鍋に入れて加熱するだけで、一度に数種類の料理が仕上がり、しかも調理に使うボールなどの洗い物も不要で、省エネでエコでもあります。

各自持ち寄った備蓄品についても、コメントを頂きました。中でもイチ推しは、使いやすく栄養価も高いスキムミルクでした。

同館の小林館長によると、この講座は能登半島大地震が起きたため、9月の防災の日に向けて企画されたとのこと。