

防災通信 No.42

この通信はみなさんの防災意識を高めていただき、少しでも被害を小さく出来ることを目的に作成しています。ご意見等ありましたらお寄せください。

(グリーンテラス本郷台自治会)

大地震発生 その後の食事

今回は大地震発生後の在宅避難中の食事について考えてみましょう。

ライフラインが停止状態のとき重要になるのが食材の食べ方です。発災後3~4日たつ頃には、徐々に被災地に救援物資が届き始めます。その間をしのぐために、まず日もちのしない生ものから食べ始めるメニューを考える必要があります。家にあるものを上手に活用し食べつないでいけば、無駄なく持久戦に対応していきます。

【初日におすすめ鍋料理】

まずは冷蔵庫の中にある、肉や魚などの傷みやすい物から食べ始めます。少し量が多くても、とにかく生ものは初日に調理してしまいましょう。初日に栄養をしっかりとっておくことは、その後の被災生活を乗り切るためにもとても重要なことです。洗い物に使用する水を節約するためにも、鍋ひとつで調理できる寄せ鍋がおすすめです。また、温かい食べ物は、ほっとできます。



【冷蔵庫の中が空になったら】

3日目ぐらいから食欲が落ちてくる頃なので、缶詰やレトルト食品の中でも食べやすい物から食べるのがおすすめです。例えば汁けのあるカレーや中華丼などから食べるのがよいでしょう。

ふだんから缶詰を買う際には、調理や味付けをしなくても食べられるもので、魚・肉・野菜・果物系と、バランスよくストックしておくといいですね。

【非常食・乾物】

非常食は最後のとりでとなるもの。高野豆腐を戻して煮物にしたり、春雨でスープを作るなど、乾物の活用をしましょう。乾パンやクッキーなど、好きなもので日もちのする物をストックし使用しましょう。

【おすすめ準備】

(カセットガスコンロ)

ライフラインが停止している状態では、手軽に加熱できるカセットガスコンロが便利です。周りの可燃物への引火、空気の循環等に注意して使用しましょう。

(ご飯のお供・お菓子)

災害時は食事がおにぎりだけになることも。そんなとき、ふりかけやそばろなどのご飯のお供があれば、食べる楽しみが復活し食欲も湧いてきます。お菓子なども心の安定剤になるのでおすすめです。

ライフラインが停止状態でも、無駄のない食事の工夫を考えて食品をストックしてはいかがでしょう。