

「もしも」に備える食

管理栄養士／防災士／災害食専門員 今泉 マユ子

はじめに

私には子供が二人います。「どんなことがあっても子供を守る。守れる」と思っていました。2011年3月11日東日本大震災が起きた日、幼稚園年長だった息子は卒園式を前に、生まれて初めて一人でお留守番をしていました。幸い私はすぐに帰ることができましたが、いつも子供と一緒にいられるわけではないことに気が付きました。そして「子供を守りたい」から「自分の身を自分で守れる子供になってもらいたい」と思うようになり、この日をきっかけに防災と災害食に強い関心を持ち、研究をはじめました。現在は日本栄養士会、日本防災士会、日本災害食学会、日本集団災害医学会に所属し、日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）のリーダーでもあり、管理栄養士、防災士、災害食専門員、横浜防災ライセンス、水のマイスター、環境アレルギーアドバイザーなどの資格を持ち、全国各地で防災や備えの大切さをお伝えしています。

1. 一番大切なことは命を守ること。身の安全を確保した後は、生き抜くための備えが必要

地震、竜巻、大雨、大雪、いつどんな災害が起きてもおかしくない環境の中で私たちは暮らしています。今は災害後ではなく、災害が起きる前だということを忘れないでください。

日頃、災害の備えの大切さを伝えていますが、防災で一番大事なことは命を守ることです。

普段から「もしここで地震が起きたら、どうすればいい?」「どうやって身を守る?」と想像し、考えるクセをつけることが重要です。災害は思いがけない出来事の連続です。大きな地震が起きると、起きた瞬間だけではなく、余震や津波、火災の発生など、次々に危険がせまってきます。そのときに慌てないよう、どんな行動をとればいいのか、普段から考えておくことが大切です。普段から様々な想像や体験をすることが、自分を守る力につながります。身を守ることができてはじめて、災害食や日用品の備えが活きてきます。

災害はいつ起こるか分かりません。もし大規模災害が発生したら…自宅に食料品や水などの備蓄をしていなかったために、慌ててスーパーやコンビニに走っても、お店に人が殺到してあっという間に商品がなくなってしまうかもしれません。そのため、自分で備える「自助」が必要です。常温保存できる食料品を常備して災害時に備えてください。

2. 備蓄食品を選ぶポイント

みなさんは「非常食」と聞いて、何の食べ物を思い浮かべますか? カンパンやアルファ化米を思い浮かべる方が多いかもしれません。講演の時にお聞きすると、カンパンを備蓄している方はとても多いのですが、ほとんどの方が「とりあえずしまっている」とのことでした。アルファ化米を「これは非常食だから非常のときにしか食べたらダメなのよ」とおっしゃった方もいます。

非常食という言葉から、普段食べる物ではなく、特別なものとしてとらえてしまっているようです。「しまっておいたら賞味期限が切れていた」という事にもなりかねません。非常食を特別な物にしないように、普段から食べて「非常食＝日常食」にすることが大切です。

家にカンパンがある方は、マヨネーズなどをちょい足しして、召し上がってみてください。カンパンちょい足しは小学生にも大人気で、お替わり続出です。ゆであずきやジャムをつける、クリームチーズに黒こしょうをかけてみる、など、自分の好きな味にして、まずは食べてみて下さい。食べてみて「やっぱり口に合わないな」と思った方は、備蓄しないほうがいいです。普段食べたくない物は、災害時にはもっと食べたくないです。普段食べて美味しいと思う物は、災害時にあって良かったと思える物です。

災害が起きた後も健康でいるためには、栄養のバランスがとれた食事を適量とることがとても大切ですが、それと同時に心の栄養をとることも大切です。備蓄食料を選ぶポイントは、自分や家族が好きな物で、普段から食べ慣れているものを選ぶこと。非常

時だからといって特別な物を食べるのではなく、いつも食べている普段の食事を摂ることが、安心につながります。震災後の食事調査で分かったことは、非常時だからこそいつも食べている普段の食事を強く求めるという事でした。自分と家族が好きな食べ物を備えましょう。

3. ローリングストックで備える

「1週間分以上の水と食料を家族全員分備える」身構えて考えるとハードルが高く感じますが、特別な物を用意する必要はありません。普段購入する食料品のうち、常温保存できるものを少し多めに買い置きしておけば、無理なく揃えることができます。

備蓄していて、うっかり賞味期限が切れて廃棄してしまったことはありませんか？ 備えは大事なことです、いざという時に使えなければ意味がありません。備蓄食料はしまいにまずに普段の料理に使って消費し、使った分を買い足す「ローリングストック方」で備えてください。普段食べている物を少し多めに用意して、食べたならその分買い足す考え方です。ローリングストックにすると良い事がたくさんあります。

- ・選べる食品が増える（賞味期限1年で良い）。
 - ・普段から食べることで賞味期限切れによる廃棄を減らせる。
 - ・日常的に食べるので自分の好みの物を備蓄できる。
- 普段食べ慣れているもの、自分や家族が好きなものを選ぶのがポイントです。「いつも食べているもの」を多めにストックしておき、普段の食事で消費してまた買い足すようにしましょう。そうすれば賞味期限切れを防ぐことが出来ますし、いざと言う時は食べ慣れているものを口に出来るので安心です。

ここで大切なのは、「長期保存できる」などの条件で選んではいけないということ。普段乾物を食べたことがない人が、「常温保存できるから」と高野豆腐やお麩を購入しても、災害時に活用できないかもしれません。自分のいつもの食生活にあっているものでないとダメなのです。備蓄する物は必ず一度は食べておいてください。

ローリングストックは備蓄することが目的ではありません。いざという時に活用できるかが重要です。そのためには食べてください。消費することが大切です。備蓄したことで安心していても、あっという間に賞味期限は切れてしまいます。ローリングス

トックを習慣化するために、上手に消費をしてください。

4. 何を備蓄すれば良い？

大災害が発生し、流通がストップして食料品が手に入らず、停電で冷蔵庫が使えなくなる事態を想定し、常温で長期保存できるものを多めにストックしておくで安心です。その場合も栄養バランスを考えて、米やめん類（主食）、メインのおかず（主菜）、サブのおかず（副菜）になる食料品もそろえましょう。最低3日分、できれば1週間分、家族全員分の食料品を備蓄しておきたいものです。このほか、水分補給のために水や各種飲料も忘れずに。

—常温保存可能な食品例—

主食：米（無洗米でも）・レトルトごはん・アルファ化米・レトルトおかゆ・もち・パンの缶詰・乾パン・小麦粉・シリアル類・乾めん（そうめん、うどん、そば）・パスタ・即席めん、カップめん

※水分が必要な物が多いので、必ず水と熱源も確保できるように

主菜：缶詰（さば缶、ツナ缶、コンビーフ、大豆など）・瓶詰（鮭フレークなど）・乾物（高野豆腐、麩など）・レトルト食品（カレー、ミートソースなど）

副菜：缶詰（ひじきドライパックなど）・瓶詰（ピクルスなど）・乾物（切り干し大根、カットわかめ、乾燥ごぼうなど）・レトルト食品（野菜スープ、コーンなど）・野菜ジュース・常温で日持ちする野菜類（玉ねぎ、にんじん、いも）

このほかにも、果物（缶詰、ドライフルーツなど）、ナッツ類や菓子、嗜好飲料など、リラックスできる食品もあると良いでしょう。

常温で長期保存できる食料品の例を書きましたが、この中で普段から食べ慣れているもの、自分と家族の好みの物がありましたら、それをちょっと多めに用意してください。カセットコンロとボンベがあれば加熱調理が可能になり、家にある食材を活用できレパートリーが広がりますので、忘れずに準備をしておきましょう。

5. 野菜と食物アレルギー対応食の備蓄も必要

健康を維持するうえでエネルギー源となる炭水化物はとても大切ですが、同時にたんぱく質、脂質、

ビタミン、ミネラルの摂取も意識して下さい。これらが十分でないと、栄養不足による体調不良や病気、最悪の場合は生命の危険にさらされる可能性があります。非常時の制限された食糧環境の下ではより一層の注意が必要です。

大規模災害が発生すると、場合によって野菜は食べられなくなってしまうと思って下さい。ほとんどの自治体に野菜の備蓄はなく、救援物資のお弁当には衛生面の問題から野菜はなかなか入れられません。常備野菜が家にあると思っていても、あつという間に食べきってしまい、その後はなかなか手に入らない状態になるでしょう。野菜不足になるとビタミン、ミネラル、食物繊維が不足し、東日本大震災の時は野菜不足のせいで便秘、口内炎、肌荒れなど体調不良で悩む方が増えました。野菜ジュースなど、自分にあつた常温保存可能な野菜を備蓄し、バランスよく栄養をとるように心掛けて下さい。

特定の食物を摂ることによりじんましんやかゆみなどのアレルギー症状が起こる食物アレルギーをもっていると、血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合があります。命をおびやかす危険な状態を引き起こすことがありますので、手に入る食料が制限されると思われる災害時は、注意が必要です。東日本大震災の時は、自治体の保管場所でアレルギー対応食が一般物資と混じってしまい、必要な人に配ることができないという事態が発生しました。熊本地震の時には4万食のアレルギー対応食がありましたが、食料が足りない状況の中で一般食料として配られた例もあったということです。命にかかわることなので、各ご家庭で備蓄することが大切となります。備蓄食料は1週間分以上が推奨されていますが、食物アレルギーをもつ人は、不足したさいに入手が困難になるので、より多くの備蓄が必要です。

6. おすすめ備蓄方法

備蓄食料品をたくさん用意しても、取り出しにくい棚の奥のほうに入れっぱなし、あるいはどこにしまったか忘れてしまった…というケースは少なくありません。いざというときに役立てられなければ、せっかく購入・備蓄しておいても意味がありません。

どの家庭でも食料品の多くは台所に収納していると思いますが、大災害が起こると台所はとても危険な場所になります。食器棚が転倒し、割れた食器類

が散乱し、食料品を取り出せなくなることもあります。常温で長期保存できる食料品は、台所にこだわらず、各部屋で分散備蓄することをおすすめします。本棚やクローゼットの一部を備蓄食料品スペースに。我が家では2階の子供部屋にも水を置いています。どこに何を収納したか、家族で情報を共有することも大切です。

備蓄する上で大切なのは、賞味期限を切らさないこと。賞味期限切れを防ぐために、例えば缶詰は賞味期限がひと目でわかるように、見やすい場所に油性ペンで日付を大きく記入する。しまう時は種類別でなく、賞味期限の年（西暦）ごとにまとめるようにし、日付の古い順に、手前から奥、上から下に、棚の左から右に、などの使いやすい流れで収納し、賞味期限を意識するようにしてください。

我が家は箱に入っているレトルト食品を本棚に並べて収納しています。左に賞味期限の近いものを入れて、なるべく左の物から食べていき、新しく購入した物はずらして右にいられています。こうすることで家族全員が賞味期限を意識するようになりました。

車移動が多い方は、車の中にも水、栄養補助食品、携帯トイレなどを備え、これらもローリングストックのやり方で普段から活用し、必ず賞味期が切れる前に召し上がってください。また、食品を一度に大量に買うと、置き場所にも困りますし、賞味期限も一度に切れてしまうので、ずらして購入するのも手です。購入した次の日から賞味期限は一日一日短くなっていくことを忘れずに。

7. 「即食レシピ®」のご紹介

火も水も使わないで作る、即作れて即食べられる「即食レシピ®」をご紹介します。ポリ袋調理は出来上がりを器にかけて食べ、そのまま捨てると洗いがでません。断水している時に重宝しますが、普段の調理の時でも楽に作ることができます。災害時に役立つ食事は、普段の食事でも威力を発揮してくれます。

◆「ツナと切り干し大根のマヨ和え」

材料（2人分）

切り干し大根…30g

ツナ（オイル、食塩入り）…1缶

マヨネーズ、白すりごま…各大さじ1

おろし生姜…小さじ 1

作り方: ポリ袋に缶汁ごと材料を全て入れて混ぜる。

◆「お茶で戻した切り干し大根塩こぶ和え」

材料 (2 人分)

切り干し大根…30g

お茶 (緑茶, 麦茶など) …100ml

塩こぶ……大さじ 1 強

作り方: ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。

◆「鯖とわかめの酢味噌和え」

材料 (2 人分)

サバ味噌煮缶…1 缶

カットわかめ…大さじ 1

黒酢 (酢) ……小さじ 1

作り方: ポリ袋に材料を缶汁ごと全て入れて混ぜる。

◆「いかと大豆とひじきの煮物風」

材料 (作りやすい分量)

いか味付き缶…1 缶

大豆ドライパック缶…1 缶

ひじきドライパック缶…1 缶

作り方: ポリ袋に材料を缶汁ごと全て入れて混ぜる。



◆「ミックスビーンズの栗あん風」

材料 (2 人分)

ミックスビーンズドライパック…1 缶

ゆであずき煮缶…ミックスビーンズと同じ分量

作り方

- ①ポリ袋にミックスビーンズを入れて潰しその中にゆであずきを入れて混ぜる。

※平常時はスプーンで丸め, きなこをまぶすとより美味しいです。



◆「切り干し大根のイタリアンサラダ」

材料 (2 人分)

切り干し大根…30g

トマトジュース (食塩入り) …100ml

ツナ缶…1 缶

作り方

ポリ袋に缶汁ごと材料を全て入れて混ぜる。



乾物の切り干し大根やカットわかめは水で戻さず, 缶汁で戻すことができます。トマトジュースで切り干し大根を戻すとイタリアンサラダのようになり, りんごジュースで切り干し大根を戻して練り梅をいれると, 和風和えにもなります。出来上がりすぐは硬いので, 20 分以上馴染ませると食べやすくなります。缶詰は組み合わせ次第で, おかずもデザートも作ることができます。ぜひ家にある食材を組み合わせで作ってみてください。災害時はないものにこだわらず, ある物を活用することが大切です。

8. 「お湯ポチャレシビ」のご紹介

大規模災害が発生すると, 電気, ガス, 水道がストップすることが予想されます。色々な制約の中で料理する工夫を日頃から実践しておく, いざとい

う時あわてずにすむでしょう。限られた環境や道具でも衛生的に簡単に調理して、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。温かい物を食べると体も心もほっこりします。いつでも温かい物が食べられるように、カセットコンロと鍋、高密度ポリエチレン製ポリ袋を使い、必要最低限の水で調理できる「お湯ポチャレシビ」（パックスッキングやポリ袋調理とも呼ばれています）をご紹介します。ポリ袋に材料と調味料などを入れて、水をはった鍋で加熱するだけで作ることができます。水は何度も使いまわしできますし、洗い物も減らせ、1つの鍋でごはんとおかず、複数のおかずを一緒に作ることができます。慣れておかないといざという時に活用できないかもしれないので、ぜひ日常で作ってみて下さい。その時にある材料で臨機応変に作れるようにしましょう。

★「お湯ポチャレシビ」の良い所

- ・簡単・節水・衛生的
- ・鍋が汚れない。
- ・温かい物が食べられる。
- ・何回でも水が使える。
- ・運搬も可能
- ・個別調理が可能（アレルギー対応）
- ・1つの鍋で同時に調理（ご飯とおかずを同時に調理）
- ・電気調理器でも調理できる（炊飯器・電気ポットの活用）。

★「お湯ポチャレシビ」の注意点

- ・高密度ポリエチレン製のポリ袋でないと穴があく場合がある。ジップロックはNG、災害救助用炊飯袋ハイゼックスやアイラップはOK。
- ・鍋で作る場合、鍋底の熱で穴があかないように皿を敷く。
- ・電気ポットで作る場合、再沸騰させない。
- ・火傷に注意

★「お湯ポチャレシビ」のコツ

- ・食材は厚さが均等になるように平らに入れる。
- ・空気を抜いて、袋を結ぶ時には出来るだけ袋の口に近い部分で結ぶ（加熱すると袋が膨張）。
- ・炊飯器を使う場合は5合炊き以上のものを使用（3合炊きのものは容量が小さくて蓋が開いてしまう）
- ・水の量は鍋や電気ポットの約3分の1にする。
- ・たくさん作る時は1袋にたくさん入れず、袋の数

を増やしてください。

◆「ごはん」

材料（1合分）

米（無洗米）…1合（150g）

水…1カップ（200ml）

◆「全粥」

材料（2膳分）

米（無洗米）…4分の1カップ（40g）

水…1カップ（200ml）

●共通の作り方

- ①高密度ポリエチレン製のポリ袋に米と水を入れて、空気を抜きながら根元からねじり上げ、上の方で結ぶ。
- ②3分の1の水を入れてお皿を敷いた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、20分経ったら火を消して10分蒸らす。



◆「高野麻婆豆腐」

材料（3人分）

一口高野豆腐…小18個（53g）

水…1カップ（200ml）

レトルト麻婆豆腐の素…1袋（3人分用）

※トロミが別添えタイプの物は全て入れて下さい。

※1袋3人以上の物は出来上がりの味が濃くなるので調整してください。

作り方

- ①高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料を全て入れて、空気を抜きながら根元からねじり上げ、上の方で結ぶ。
- ②3分の1の水を入れてお皿を敷いた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、15分加熱する。

9. 災害時のトイレ対策は絶対に必要

私は管理栄養士、防災士、災害食専門員として災

害時の食事の大切さについてお伝えしていますが、災害時のトイレ問題は食べることと同じか、それ以上に深刻だと思っています。

トイレの衛生状態が悪くなると、出来るだけトイレに行かないように水分や食事を控えたり、トイレを我慢することにより、栄養状態の悪化や脱水状態などを招きます。水分を控えたことで血栓が出来てエコノミー症候群などを引き起こし、命にかかわる事態に直面します。災害時のトイレ対策は絶対に必要です。

私は自分の尿量をはかり、市販の携帯トイレを数多く試し、ゴミ袋、ポリ袋、傘袋、新聞紙、猫の砂、おむつなどを使ってみたり、臭いの実験も2年以上経過しています。研究を重ね、色々なことに気が付きました。私の場合、一番ストレスがないのは市販の携帯トイレを使う事です。市販の携帯トイレは種類によってポリ袋の色が違いますし、尿の固め方も凝固剤タイプ、吸収シートタイプなど様々あり、吸収量も違います。自分の好みを見つけておくことをおすすめします。

ゴミ収集車がストップしている間、汚物は家に置いておく事になります。臭いや害虫、衛生的なことを考え、蓋つきのゴミ箱に入れておくことをおすすめしますが、特別な物を購入しなくても、何か使える物はないか家の中を見渡してください。蓋つきの衣装ケース、おもちゃ箱など、家にある物を活用しましょう。

自分が備えたものは一度使ってみてください。食べ物と同じで、買っただけでは安心ではありません。明かりのない状態で使用することも十分に考えられ

ます。災害という特殊な状況下で慣れないことをするので、平常時のうちに一度使っておくことが大切です。私自身、何度も手を汚したり失敗しながら学びました。そのたびに「これが災害時だったら大変なことだ」と何度も思いました。

さいごに

経験、体験したことは全て自分の糧になります。普段から即食レシピやお湯ポチャレシピを作ってください。美味しい物を食べるとニコリ笑顔になります。みんなが笑顔でいられるように、いつもの食事ができるように、備えて下さい。災害が起きてからできる事は限りがありますが、今できる事はたくさんあります。備える事をきっかけに、防災について考えて欲しいと思っています。災害の備えが、日常の当たり前になることを願ってやみません。



(著者近影)

2020 年度用 実教出版の家庭科教科書

生デ 301

生活デザイン

B5 判／240 ページ／カラー

家庭 306

ファッション造形基礎

B5 判／192 ページ

家庭 303

生活産業情報

B5 判／144 ページ

家庭 313

フードデザイン 新訂版

B5 判／240 ページ／カラー

家庭 311

子どもの発達と保育 新訂版

B5 判／144 ページ／カラー

【文部科学省著作教科書】

家庭 302

ファッションデザイン

B5 判／242 ページ