

5 簡単、あたたかい、エコなどが魅力 パッククッキングご紹介

ごはん

◎栄養価(1人分)
エネルギー277kcal/塩分0g

◆材料(1人分)

- ・米 1/2カップ(80g)
- ・水 1/2カップ(100g)

◆作り方

- ①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
- ②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。



これが基本！
水を増やせば
おかゆもOK

肉じゃが

◎栄養価(1人分)
エネルギー102kcal/塩分0.8g

◆材料(1人分)

- ・じゃがいも 50g
- ・にんじん 20g ・たまねぎ 50g
- ・コーン缶 20g ・ツナ缶(水煮) 20g
- ・めんつゆ大さじ1 ・水 80g

◆作り方

- ①じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎはざく切りにする。
- ②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、めんつゆ、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。



カレーや
シチューも
同様に

大豆の ひじき煮

◎栄養価(1人分)
エネルギー54kcal/塩分1.1g

◆材料(1人分)

- ・ゆで大豆缶 10g ・にんじん10g
- ・ひじき(乾)5g ・こんにゃく10g
- ・油揚げ 1/5枚 ・砂糖小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん小さじ1 ・水 30g

◆作り方

- ①にんじんは千切り、油揚げは油抜きをして千切り、こんにゃくは細めの短冊に切る。
- ②ポリ袋に①とゆで大豆、ひじき、調味料、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。



乾物を上手
に使う

災害時に役立つ パッククッキングとは。

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。いざというときのために、普段の食事でも試してください。



ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いてから、袋の上の方で口を結ぶことがポイント！



20分煮て
完成！

パッククッキングに必要なもの

- カセットコンロ
- ボンベ
- 鍋
- ポリ袋
- 水



ポリエチレンで
できている半透明の袋
(130℃耐熱)

あと便利

- 牛乳パック
- キッチンばさみ
- ナイフ



まな板に
再利用



魚沼市「食」の総合サイト
「食まちうおぬま」へ
アクセスできます。

[問い合わせ先] 新潟県魚沼地域振興局健康福祉部 ☎025-792-8612
魚沼市健康増進課 ☎025-792-9763

備えた分だけ

あちこたねえ!



うおぬま式

災害時の食の備え

なぜ、災害時に「食」が大切なのか？

災害のときは、まず自分や家族の命を守ることが一番大事。
食は、その次に直面する大きな課題です。

※避難先に食品の備蓄があるとは限りません。自分に合った食品を備蓄しましょう。

その理由

- 1 災害が起こってすぐには、救援物資は来ない
- 2 救援物資は、偏った食品になりがち
- 3 避難所生活が長くなると心とからだの健康を維持するのが大変
そこで、災害に備えてどんな食べ物をどのくらい備えておいたらよいか、
うおぬま式の家庭内備蓄のポイントを紹介します。



新潟県魚沼地域振興局、魚沼市

平成28年3月(令和3年3月改訂)

日頃から利用している食品を買い置きし、災害時に備えましょう。

1 最低3日分、できれば1週間分の食料を用意しましょう!

飲料水

1人1日2ℓが目安
1人3日なら6ℓです。

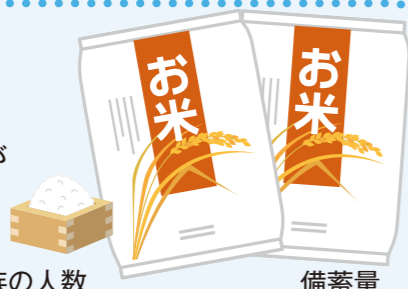


1人1日あたり 家族の人数 備蓄量

水2ℓ × 人 × 日 = ℓ

米

1人1日2合(300g程度)が目安です。



1人1日あたり 家族の人数 備蓄量

米2合 × 人 × 日 = 合

缶詰など

そのまま食べられるものを複数用意しましょう



カセットコンロ・ボンベ

温かいものを食べるために用意しましょう



ボンベは数本用意

2 主食・主菜・副菜 3つの仲間を選ぶのがコツ!

主食

- 体を動かすもと
- エネルギー源



主菜

- 筋肉や血液をつくるもの
- たんぱく源



副菜

- 体調をととのえるもの
- ビタミン、ミネラル源



(飲料) お茶、野菜ジュース、100%果汁など
(その他) 果物缶詰、ドライフルーツ、鮎、栄養補助食品など

3 魚沼らしさを生かした備蓄ポイント

魚沼の米や野菜はりっぱな備蓄

家にある米や野菜がいざという時に役立ちます。しかもパッククッキングを覚えればあたたかい料理もできます。旬の野菜や山菜を保存する知恵(乾物、漬物など)も役立ちます。

パッククッキングがおすすめ

鍋、カセットコンロ、ポリ袋、そして食材があれば簡単な料理をあたたかくいただけます。普段の料理でも覚えると重宝します。

ローリングストックを習慣に

普段使いの買い置き食品(缶詰、レトルト食品等)を少し余分に購入し、使用後は買い足しておく方法です。主食・主菜・副菜を意識して用意できるとバランスもOK。

試食訓練も大切です!

備蓄した食料を消費期限前に食べる習慣をつけましょう。防災の日などに点検して、普段から食べておくことが大切です。



感染症予防のため、マスク・アルコール・体温計も用意しましょう。

4 普通の食事が食べられない方 いつもの食品を少し多めに用意!

乳幼児



ミルクや離乳食、アレルギー対応食は子どもによってニーズが異なるため、救援物資の手配が遅れる場合も。少し多めに用意しておく心安。

高齢者



普通のご飯やおかずが食べられない方は、やわらかい形態の食品を備えましょう。また、のどの湯きを感じにくく脱水症状になりやすいので、水も多めに用意しましょう。

慢性疾患のある方



特別な食品は救援物資として入手しにくいので、普段食べ慣れた食品を少し多めに用意しましょう。