

もしもに備えて 簡単パッククッキング

～ 被災しても生き残れる方法 ～

開催日時：令和2年11月26日（木） 9：30～11：20

場 所：稲沢市立 明治中学校 調理教室

主 催：稲沢市立 明治中学校 P T A

参加人数：12名（P T A）＋3名（校長先生ほか教員）

講 師：N P O法人 愛知県防災士会 防災士

原田 友子 （理事 兼 広報副委員長）

ファシリテーター：広瀬

今回の出前講座は、稲沢市立 明治中学校のP T Aの皆さんに調理教室でのパッククッキング（ポリ袋の真空調理）の実習をとの依頼でした。

新型コロナの感染が急増して来た11月26日、実際の食材を使い、体験・試食をして頂く事に主催者の中学校側も私も抵抗がありました。

そこで、参加者の皆さんには、お米（ご飯）の真空パックのみを実践してもらい、副菜の数種類は、講師の私が前方の調理台で作り、見本を見て頂く形にしました。

当初の参加者25名を12名と少なくし、窓を開放し3密を避けるなど換気や座席の対策を取っての講座となりました。

「もしもに備えて 簡単パッククッキング」～被災しても生き残れる方法～と言う課題なので、講演の概要として①食べることは生きる事、②命を守る食事は、それぞれ個別対応、③大規模災害時の命の守り方（家の耐震と家具転倒防止）、④家庭備蓄の必要性、⑤最後にトイレ問題の大切さで締めくくりました。

調理教室と言う事で、パワーポイントを使う事なく農林水産省より取り寄せた以下の資料を配布し、自宅に帰ってからも手に取って活用して頂けるようにしました。

①少し多めに買い置き

～家庭備蓄のススメ～

地震などの備え 最低で3日分 できれば1週間分

②要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド



挨拶する原田講師

③あつて良かった家庭備蓄の実践アイデア

④災害用備蓄食品活用レシピ

～びちクッキングで ごちそうに变身～ Part 2



①

②

③

④

講義の内容は、参加者の皆さんがご飯の真空パックを作り、お鍋の中に入れて出来るまでの時間に真空パック料理の利点を説明しました。

◎1つのお鍋で色々な食材（主菜、副菜、デザート）が同時に出来上がる。

◎真空パックなので、安心・安全に個別の食事が出来上がる。

◎ポリ袋の中で調理するから、うまみや栄養素を逃がさない。

◎調味料が従来の約半分（真空状態で浸透が良い）

◎油を使わずヘルシー

な事を伝えました。

何しろポリ袋に入れて、お湯を入れるだけの簡単な調理なので、家族みんなで色々を作って下さい。

今では、ポリ袋レシピの本も数多く出版されており、手軽に色々な味が楽しめます。

一流ホテルや病院給食にも導入されている「真真空調理法」は、お湯さえ沸かせれば、誰でも作れる簡単調理であることが、ご理解頂けた事と思います。

私は、コロナ自粛で1週間スーパーに行かず、家の備蓄品で調理をして見て、実際に不足の物、備えておいた方が良い物が分かり、備蓄を増やした事を話しました。

家に備えてある非常食は、ほとんど食べた事がありません。災害食として、日々食べ慣れているレトルト食品は、今はとてもグレードが高く、保存期間も長いので、それらをローリングストックしておけばOKです。

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶ事が

大切です。

日頃から、どんどん食べて好みの味を探しておきましょう「お子さんは、きらいなものは食べませんよ！」。

災害を他人事と思わないで下さい。私は、小学校3年生の時に伊勢湾台風で台所の屋根が飛ばされ、しばらくの間、電気もなくローソクの生活でした。

日本列島は、災害大国です。いつ来てもおかしくない南海トラフ巨大地震や大雨洪水の豪雨災害、稲沢市の防災マップでは、ここ明治地区は、液状化危険度最大30（PL値）、洪水マップ1m区域、地震動は震度6強。

防災について、今一度、家族で話し合っておきましょう。

今年の台風で1ヶ月以上も停電が続いた千葉県は、今もなお屋根にブルーシートの家々が数多くあるとの事です。

南海トラフ巨大地震や台風による豪雨災害は、いつ、どこで起きても不思議ではありません。災害発生からライフライン復旧まで1週間以上も要するケースが多く見られます。物流機能の停止により、スーパーやコンビニなどで食品や日用品が手に入らない事が想定されます。

本日、お配りしたテキスト本を参考に家庭の備蓄を今一度、見直して下さい。

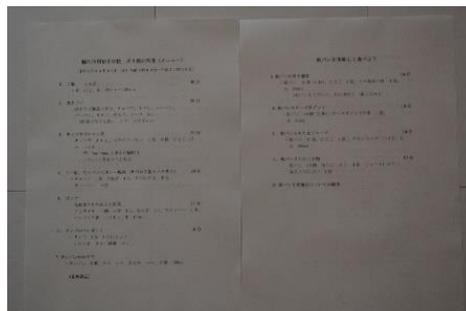
本日は、試食して頂けませんので、私の作った副菜は、それぞれ持ち帰って頂く事としました。

ファシリテーターの広瀬一行氏より濃尾地震（明治時代）の被害が、この地域最大であった事と地元での防災講演の依頼があれば、いつでもOKとお伝えになりました。

最後に、家族で話題にして頂くためにも防災クイズを配り、本日の講演を終了しました。



在宅避難のすすめ



バッククッキングレシピ



新聞紙とポリ袋で応急トイレの作り方

A large table with multiple columns and rows, likely a list of reserves for Aichi Prefecture. The table is filled with text, possibly names and numbers, but the individual entries are too small to read clearly. The title at the top is "愛知県 備蓄リスト" (Aichi Prefecture Reserve List).

愛知県の備蓄リスト

文責・写真：原田 友子