

# 1月 スクールランチ

日本では毎年のように大小さまざまな災害が発生しています。1995(平成7)年1月17日の阪神・淡路大震災や、最近では2024(令和6)年1月1日の能登半島地震で大きな災害が発生しました。いつどこで起こるかわからない災害に備えていろいろな準備をしておくことはとても大切です。今月のスクールランチでは保存食や防災食など、災害に備えることについて考えてみましょう。

## 「おせち料理」から学ぶ「防災食」

お正月に食べる「おせち料理」には保存性の高い料理が集まっています。昔は、お正月の三が日には火を使わない習慣があったため、おせち料理には火を使わずに、食材を長持ちさせる工夫がたくさんあります。

- ・塩や砂糖を多めに使う……………数の子、田作り、黒豆、栗きんとん
- ・酢でしめて酸性にする……………なます、酢れんこん
- ・乾物を使う……………田作り、昆布巻き
- ・しっかり加熱して殺菌する……………昆布巻き、黒豆、田作り

保存性の高い料理は災害時にも生きさせます。災害時にはすぐに火(電気やガス)が使えないかもしれません。買い物に行けなかったりします。そのようなとき、保存できすぐ食べられる食料を備えておくことがとても大切です。おせちに使われているような乾物や缶詰、酢漬け、つくだ煮などは防災食としても役立ちます。普段の食事にも取り入れながら、ローリングストック(古いものから使って新しいものを補充する)で備えておくといいですね。

### 水の備蓄は一人1日3L

災害時は火だけでなく水道が使えないかもしれません。使える水が限られることもあります。水は命を守るためにとても大切です。人が1日に必要な水は約3Lです。大規模な災害時には1週間分(21L)の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、飲み水や料理に使うだけでなく、トイレに使用するためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分  
一週間だと 21L

また、水が使えない状況では、洗い物を少なくすることも大切です。皿やおわん、紙皿などの上にラップフィルムやアルミ箔を敷いて、使い終わったら外して捨てるなどの工夫をしてみましょう。

### 災害時に役立つ調理グッズ

カセットコンロ  
ガスボンベ

耐熱用ポリ袋

使い捨て食器

ラップフィルム  
アルミ箔

電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

水を入れたり調理などに使えます。

洗い物が減らせます。

皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ  
ピーラー

ウェットティッシュ

使い捨てポリエチレン手袋

使い捨て調理グッズは感染症対策にも役立ちます。

包丁のかわりにも使えます。 手や調理器具をふけます。 食材に直接さわらず調理ができます。

災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから身の回りに少しずつ備えておくことが大切です。水やレトルト・缶詰などの食料や調理グッズを多めにストックしたり、停電に備えてライトや乾電池、モバイルバッテリー、衛生面ではウェットティッシュや簡易トイレがあると心強いです。また、季節によっては毛布やカイロなど防寒具も必要になってきます。災害時にどのようなものが家で必要になるか考えてみましょう。