



9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連物資の準備や点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

## 何から始める？災害時への備え

水道が止まったとき貴重な水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。家にあるもので作ることができるため、練習もかねて取り組んでみませんか。材料を切り、袋に入れるなどの準備ができれば、あとは鍋に水を入れて火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理を経験しておく、いざというときに生かすことができますね。



### 災害食参考サイト

東京ガスHP【ウチコト】：災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る「お湯ポチャレシビ®」とは？  
全国大学生生活協同組合連合会HP「自炊のすすめ」  
災害時のための「超カンタン！お料理レシピ」

## ～まずは作ってみることから～ ポリ袋で作るポトフ

### 材料（1人分）

- じゃがいも.....50g
- たまねぎ.....50g
- キャベツ.....50g
- にんじん.....30g
- ソーセージ  
(またはベーコン).....2本
- コンソメ（顆粒）.....小さじ1
- 水.....150mL

卵.....1個

水の量は鍋の1/3～1/2で用意し、足りなければ後で加える。



【ポイント】※ポリ袋（高密度ポリエチレン袋または湯せん調理可と明記されているもの）を用意する。  
※1人分ずつ袋に分けて作る。

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に①とコンソメ、水を入れもむ。
- ③ なるべく空気をぬきながら根元からねじって上の方を結ぶ。
- ④ 別のポリ袋に卵を入れて③と同じように空気を抜きながら結ぶ。
- ⑤ 沸騰した鍋に皿を沈めて敷き、（袋が直接なべ底に当たらないように）③④を入れて15分煮る。卵の袋を取り出す。
- ⑥ 火を止めたまま15分余熱で加熱する。
- ⑦ 深めの器に⑥を取り出し、口をはさみで切り、容器にそのまま被せる。（器を汚さずに食べることができます。）  
※袋でゆでるので、別の料理と一緒に作ることができます。

## 災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、  
水分もとる



悲しい体験などをすると食欲がなくなることがあります。お腹がすかない、のどが乾かなくとも思っても定期的に食事と水分をとりましょう。

きちんと  
トイレに行く



混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。携帯トイレを準備しておくのもおすすめです。

不安でも  
しっかり眠る



慣れない環境は不安でいっばいになることもあります。アイマスクや耳栓などで環境を整え、体をしっかり休めることが大切です。

## 食育まんが【十五夜】

