

③ 災害のときこそ食事を大切に

〔伝えたいひとこと〕⑦ 食事づくりも工夫して

〈被災された方から〉

○キッチンばさみで材料を切りながら鍋に入れると、まな板や包丁を使わなくて済む。便利なので今でも活用している。(70代、女性)



○干物を焼く、野菜いためなど、水をあまり使わない料理を心がけた。(60代、女性)

○皿に敷く、物を包むなどラップを活用した。おにぎりはラップで包んで握ると衛生的。(60代、女性)



○野菜などは、近くの川で下洗いをし、水を節約した。(60代、女性)

○食器はためておき、汚れの少ないものから順に洗って、水を使い回した。(60代、女性)

〈避難所での炊き出し活動をされた方から〉

○野菜料理を心がけた。(60代、女性)



○避難所の近所の畑から野菜をもらって、汁物やお浸しを作った。(70代、女性)

○炊き出しの材料は、被災者やボランティアが持ち寄った。(60代、女性)

〔伝えたいひとこと〕⑧ こんな料理がおすすめ

〈被災された方から〉

○冷蔵庫や畑にある材料を入れた鍋物(70代、女性)



○豚汁など具だくさんの汁物がよい。体があたたまる。(60代、女性)

○煮物など、煮返しては食べられるもの(60代、女性)



○カレー(70代、女性)



〈避難所での炊き出し活動をされた方から〉

○豚汁、めった汁、つみれ汁など温かい汁物

○おでん

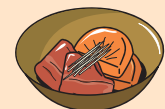
○シチュー

○にんじんのみそ漬け

○ジュースで作ったゼリー



○野菜のあえ物



○旬の野菜を使った煮物

○温かいお茶



○梅干し入りおにぎり



衛生面での注意

手を清潔に



食事の準備や、食事の前には手を洗いましょう。手洗いの水が十分でないときは、ウェットティッシュなどで手をふきましょう。

なるべく手を使わない

ポリ袋やラップなどを活用しましょう。



生水は飲まない

給水車やペットボトルの水など、衛生管理の行き届いた水を飲みましょう。



鮮度に注意

停電した冷蔵庫に入っていたもの、なまもの、食べ残し、鮮度があやしいものなどは食べないようにしましょう。



開封した食品は早めに

消費期限は開封前の期限です。開封後は早めに使いきりましょう。



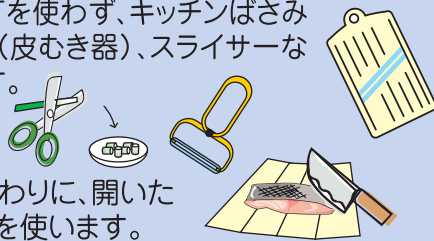
水が十分でないときの工夫

調理の工夫

- 洗い物を減らすため、油料理を少なくし、煮物や焼き物を中心にします。
- 野菜を洗った水や、米のとき汁などは捨てず、他のものを洗ったり、食器のつけ置き水として使います。
- まな板、包丁を使わず、キッチンばさみやピーラー（皮むき器）、スライサーなどで切ります。
- まな板の代わりに、開いた牛乳パックを使います。



ゆでたり
すすいだりした後の
水を捨てずにバケツ
にとっておけば、トイ
レにも使えます。



- 乾物はビニール袋の中で、少量の水で戻します。

- 混ぜたり、あえたり、操作をするときもビニール袋を使います。



- ゆでる、蒸すなどは電子レンジを活用します。

- 何種類かをゆでるときには、1つの鍋でアクの少ないものから順番にゆでます。

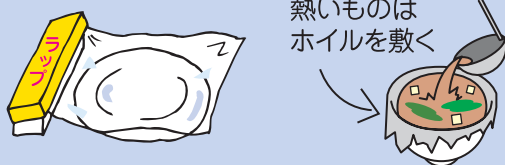
- ふくだけできれいになるテフロン加工のフライパンや鍋を利用します。

- フライパンやホットプレートには、クッキングペーパーを敷いて焼きます。



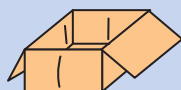
盛りつけの工夫

- 大皿盛りにし、できるだけ洗い物を減らします。
- 皿の上にラップやホイルを敷き食器が汚れないようにします。



熱いものは
ホイルを敷く

- 水分のない食品は、紙を皿代わりに使います。



後かたづけの工夫

- 食器や鍋類は水につけ置き、まとめて洗います。
- ティッシュなどで汚れをふき取ってから洗うと洗剤を使わずにすみます。ポットのぬるま湯を使ってもよいでしょう。
- みかんなど柑橘類の皮でこすると、洗剤の代わりになり、すすぐ水を節約できます。
- きれいな水がないときは、洗った後、電子レンジで消毒します（アルミ製や金線の入ったものは電子レンジに使用できないので注意しましょう）。
- 十分に洗えないときは、念のため除菌スプレーも活用するとよいでしょう。

