

## 知っておこう！ヘルスマイトがすすめる「パッククッキング」

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れ、鍋などで加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理が作れるため、災害時の調理法として知っておくと役立ちます。使用する調理用ポリ袋はポリエチレン製で、湯せんができることを記載しているものを選びましょう。

このページでは、香美市のヘルスマイト(※)がおすすめる簡単レシピを一部ご紹介します。

(※)ヘルスマイトとは「食生活改善推進員」の愛称で、香美市内では、約130名のヘルスマイトが「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に食育の普及・啓発活動を行い、皆さまの健康づくりをお手伝いしています。



調理の様子



できあがり



依光市長も試食しました

### 1 ご飯を炊く

#### 材料 1人分

米 1/2カップ  
水 1/2カップ  
ポリ袋 1枚

- ポリ袋に米と水を入れて袋内の空気を抜き、口を縛り20分程度置く。
  - 鍋にたっぷりの水を入れ、その中に(1)を沈め、落としふたをして25～30分ゆでる。
- ※ おかゆにする場合は水を1カップ半に増やす



### 2 ツナじゃが

#### 材料 2人分

ツナ缶 1缶  
じゃがいも 中1個  
にんじん 30g  
めんつゆ 小さじ2

- じゃがいもは皮をおき一口大に、にんじんはいちょう切りにする。
- ポリ袋にツナ缶をオイルごと入れ、(1)と一緒に空気を抜くようにして、袋の口を結ぶ。
- 沸騰した鍋にふたをして、30分加熱する。



▲ ポリ袋ごと熱湯に入れて煮ます

### 3 もみもみ酢の物

#### 材料 2人分

切干大根 15g  
塩昆布 2g  
梅干し 小1個  
(種をとる)  
しょうゆ 小さじ1  
酢 大さじ1  
ごま油 小さじ1  
いりごま 適量

- ポリ袋に水(1/3カップ程度)と切干大根を入れて戻し、余分な水気を切る。
- ごま以外の材料をポリ袋に入れてよく和え、最後にいりごまをふる。



ポリ袋に材料を入れます



ポリ袋の中で混ぜます

## 「ローリングストック」のすすめ



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



### ココがポイント

- 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

## ? 備蓄食品を用意する際の分類のヒント!

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。

### 非常食

災害時の備えとして用意し  
主に災害時に使用するもの  
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

### 日常食品

日常から使用し、かつ、  
災害時にも使用するもの  
【ローリングストック】

### 具体的なローリングストックのやり方

- 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 足りないものを買い足す。
- 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。