

～災害時を乗り切る食～

東日本大震災発生から、半年が過ぎようとしています。被災地には発生当初から多くの支援物資が寄せられましたが、被災地で支給される食事は、その多くがおにぎりやパン、インスタントラーメンなど炭水化物が中心で、肉・魚や野菜類の不足が指摘されています。肉や魚は主にたんぱく質の、野菜類は主にビタミン、ミネラルの補給源で、これらの不足が続くと食欲不振や抵抗力の低下などにつながります。

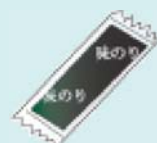
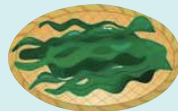
こうした被災地の状況から学び、いつ起こるともしれない災害に備えて、普段からできることの一つに、食材の備蓄があります。ここでは、長期保存が可能で災害時に不足が予想されるたんぱく質やビタミン・ミネラルの確保に活用できる食材をご紹介します。

缶詰、瓶詰、干物



これらは**たんぱく質**が摂れ、長期保存ができて重宝な食品です。食材はマグロなどの魚のほか、水煮大豆のような豆類、トマトやコーンなどの野菜類もあります。豆類は貴重な**たんぱく源**であると同時に、**ビタミンB群**や食物繊維も豊富です。レトルトパックの煮豆など、そのまま食べられる食品は、電気やガスが使えない時には特に便利です。

乾物



長期保存できる切干大根、わかめ、ひじき、のりなどの乾物も、**ビタミン**や**カルシウム**、**鉄分**などの供給源になります。水やぬるま湯で戻してから煮物にしたり、少量の水で戻してサラダのように使うことも可能です。これらは腸環境を整える食物繊維も豊富です。

野菜ジュース、サプリメント



野菜ジュースは手軽に摂取でき、保存もある程度効くので便利です。トマトベースのものなら、水が使えないときなどにこれで米を炊けば、リゾット風にアレンジできます。また、効率よくビタミンやミネラルを補給するため、時にはサプリメントも有効です。

これらの食品は、非常時に備える意味だけでなく、栄養面からも普段の食生活においてぜひ取り入れていただきたい食品です。

以下におもなビタミンの機能とそれが豊富に含まれる食材を記します。

ビタミンの機能と豊富に含まれる食材

ビ タ ミ ン A *	粘膜や皮膚を健全に保つ 視力維持 抗酸化作用
	にんじん カボチャ 小松菜 わかめ レバー うなぎ
ビ タ ミ ン B 1	糖質の燃焼に必要
	豚肉 大豆 レバー 胚芽
ビ タ ミ ン C	抗酸化作用 粘膜や皮膚を健全に保つ
	アセロラ ブロccoli キウイ 柑橘類 じゃがいも 緑茶
ビ タ ミ ン D	骨や歯の形成
	サケ サンマ サバ イワシ きくらげ 干ししいたけ 鶏卵
ビ タ ミ ン E	抗酸化作用
	アーモンド ごま ひまわり油

*ビタミンAに関しては過剰障害の恐れがありますので妊娠3か月以内の女性は過剰摂取にならないように注意して下さい

鍋での炊飯の仕方

最後にライフラインが断たれた時にカセットコンロと鍋で炊飯する方法をご紹介します。



米 1合 (150g)
水 225ml (米の重量の1.5倍)

- ① 米は洗ってざるにあげて水気を切っておく。
- ② ①の米の重さを量り、最初の150gより増えた分(約10%とされています)を加える水の量から引いて、水を用意し、米とともに鍋に入れて30分以上漬けておく。
鍋に蓋をして、沸騰するまで強火で炊き(約10分ほどかけて)、吹きこぼれない程度に火を弱めて5分、さらに弱火にして約10分炊く。最後にもう一度10秒ほど強火にして残った水分を飛ばしてから、火を消して、10分ほど蒸らす。

最初から最後までふたを取らないことと十分に蒸らすことが大切です。炊飯する鍋は土鍋のような厚手で保温性の高いものを使用すると、余熱でふっくらと炊きあがります。

災害を契機に、人々の防災への意識が一層高まっているといえます。食に関しても日頃の生活に少しプラスして考えていただくことで、無理なく災害に備えることができるかと思います。

(栄養専門学校 加藤 里奈)