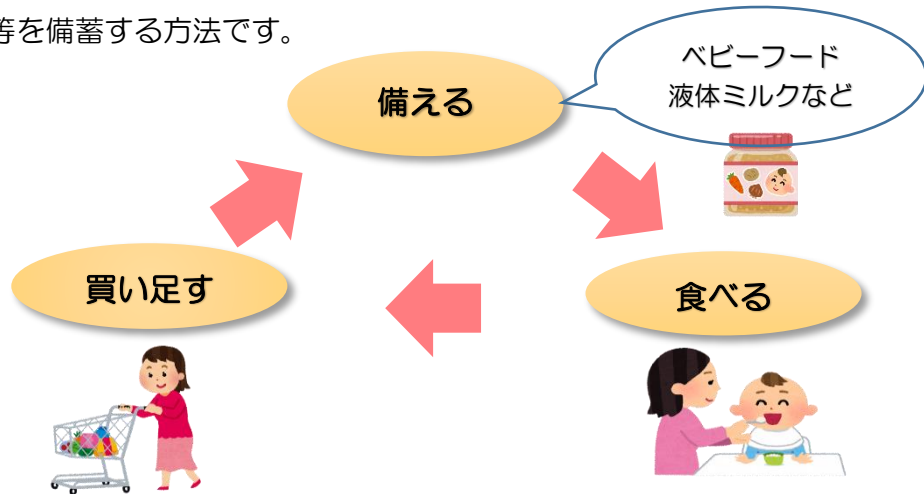


# 災害時、赤ちゃんや子どもが 食べられる備蓄食品を備えていますか？

災害直後の食事はライフラインの寸断などもあり、硬さや味つけ、栄養面に細かい配慮が出来ない可能性があります。赤ちゃんや子どもに適した備蓄食品を日ごろから備えておくことがとても大切です。

## ローリングストック法

普段の生活で使う食料（非常食でも可）や日用品をもしもの場合に備えて多めに購入しておき、ストックされたもののうち、古いものから順に日々の生活で消費し、消費した分は買い足すことを繰り返し、常に新しい保存食品等を備蓄する方法です。



ベビーフードや幼児用レトルト食品は、保存性があり、食べきりサイズなので災害時にも衛生的に安心です。月齢にあったものを非常食として用意しておくといいでしょう。

離乳食にできる食品がない場合、離乳食を始めたばかりであれば、母乳やミルクで栄養をまかなうようにします。

災害時には、水やガス、電気などのライフラインがストップすることもあるため、自宅に水やカセットコンロを備えておくことがおすすめです。

水道が使えない状況では、水はとっても貴重品。料理に使う以外にも飲んだり、調理器具を洗ったりと、普段何かと使う場面は多いはず。そのような時、水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。

## パッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す方法です。カセットコンロと鍋、水、ポリ袋があれば、ライフラインが停止していても温かい料理を作ることができます。

〈 パッククッキングのために、日頃から準備しておきたい物 〉



・ポリ袋

注）ポリエチレンでできている半透明の耐熱性ポリ袋（耐熱温度 130℃程度）

・鍋…ふたがあると加熱時間が短くなります。

・ガスボンベ…1本で約90分使用可能。※火力や機器によって違います。

・カセットコンロ…使用期間は約10年。定期的に点検をしましょう。

〈 基本的なパッククッキングの方法 〉

① 材料と調味料をポリ袋に詰める。

② 空気を抜きながら、袋の上の方で結ぶ。

③ 鍋に水を入れ沸騰したら②を入れて、ふたをして20分加熱する。

※失敗しないためのPoint！

・ポリ袋は空気を抜いて、袋の上の方で口を結ぶ。

・漏れ防止のために2枚重ねると安心です。



## パッククッキングを利用した子ども向けレシピ

レシピ提供：京都文教短期大学食物栄養学科

### ★マッシュポテト（離乳後期向け）

材料（1人分）

- ・じゃがいも 40g
- ・液体ミルク 8g



エネルギー73kcal 食塩相当量 0g

作り方

- ① じゃがいもの皮をむいて、耐熱性ポリ袋に入れる。
- ② じゃがいもが浸かるくらいの水を入れて加熱する。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったらポリ袋に移しかえ、液体ミルクを加えて手で 数回揉む。
- ④ 少しつぶれたら、麺棒などですりつぶしてなめらかにする。
- ⑤ ラップをしたお皿に盛りつける。

Point !

- ・じゃがいもをつぶす回数を変えると、赤ちゃんの月齢にあわせてやわらかさを変えることができます。月齢が小さな赤ちゃんの場合は、液体ミルクをさらに足して、ペースト状に仕上げてください。離乳完了期の場合、④の後にツナ缶を加えてもらえると、たんぱく質補給にもなります。

パッククッキングの様子



麺棒がなければ、  
手でつぶしてOK!

### ★鮭と白菜のおかゆ（離乳完了期～幼児向け）

材料（1人分）

- ・おかゆパック 50g
- ・白菜 5g
- ・水 10g
- ・鮭フレーク（減塩） 3g
- ・粉末だし（無塩） 0.5g



エネルギー23kcal 食塩相当量 0.1g

作り方

- ① 白菜を包丁で細かく刻み、おかゆパックと水、粉末だし、鮭フレークともに耐熱性ポリ袋に入れて湯せんする。
- ② 湯から取り出し、器に移す。

### ★マカロニのクリーム煮（幼児向け）

材料（1人分）

- ・早ゆでマカロニ 20g
- ・牛乳 180g
- ・ミックスベジタブル 20g
- ・コンソメ 少々



エネルギー208kcal 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① 耐熱性ポリ袋に早ゆでマカロニと牛乳、ミックスベジタブルを入れて10分ほどゆでる。
- ② ミックスベジタブルがやわらかくなれば、鍋から引き上げる。
- ③ しばらく放置して、マカロニに牛乳を吸わす。
- ④ 汁気がなくなったら、お皿に移して完成。