

8月30日から9月5日は「防災週間」です。防災について、改めてご家族みんなで考えてみませんか。今月は災害時の健康と防災食についてお伝えします。

「防災の日」と「防災週間」

毎年9月1日を「防災の日」とし、今年は8月30日から9月5日が「防災週間」と定められています。防災の日は大正12年9月1日に起きた関東大震災にちなんだもので、その教訓とこの時期に多い台風への心構えの双方の意味が含まれています。

災害時こそ健康は大切です

災害時における健康のポイントは色々ありますが、主なものとして5つがあげられます。

- (1) 暑さ対策 (2) 水分の確保 (3) 食事について (4) トイレの衛生 (5) 生活環境

暑

さ対策

涼しい服装、日傘や帽子の利用、在宅避難時はクーラーの積極的な活用を。

停電が長引く可能性がある場合は、冷房設備が稼働している避難所への避難も検討しましょう。

水

分の確保

トイレが整備されていない等が原因で、水分をとる量が減りがちです。特に高齢者は脱水に気付きにくく、エコノミークラス症候群などの原因にもなるので、こまめに、しっかりと水分をとりましょう。

食

事について

栄養：できるだけ色々な食材をバランスよく
食品衛生：手洗いや加熱調理、保存方法にも注意しましょう。

ト

イレの衛生

使用後は、手指を流水・石けんで洗い、消毒を励行しましょう。
トイレは、定期的に清掃、消毒を行いましょう。

生

活環境

定期的に清掃を行い、避難所内は土足厳禁にし、靴を履き替えましょう。定期的な換気も感染対策には大切です。

屋外のゴミ捨て場も蚊やハエが発生しやすくなります。定期的に清掃しましょう。



考えてみませんか？ 災害時の食

…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。
自宅に水やカセットコンロを備えておきましょう…

どのようなものを備えておけばよいのか
チェックリストを大阪狭山市ホームページ
にも掲載しています。



水を節約！ パッククッキング

調理をすると何かと水を使う場面が多く、水道が使えない状況では、水はとても貴重です。
パッククッキングは袋のまま鍋で湯せんする調理法で、加熱に使った水が汚れないので再利用ができます。また、普段の食品が使えること、一つの鍋で数種類の料理が作れること、袋に入れたまま食器に盛り付ければ食器が汚れないなどのメリットがあります。

＜パッククッキングの方法＞

- ① ポリ袋に調理する材料や調味料を入れる。
※「高密度ポリエチレン」の表示のある半透明で
シャカシャカした袋を使用してください。
- ② 空気が入らないようにポリ袋をねじりながら
空気を抜き上部で口を結ぶ。
- ③ 材料は平たく均一にする。
- ④ 鍋に皿を敷き、ポリ袋がいつも浸るくらいの湯を
沸かす。
- ⑤ ④に③を入れて加熱する。

①



⑤



ポリ袋が鍋に
つかないように
皿を敷きます

災害時レシピ集！

No.1 パッククッキングごはん

＜材料(1人分)＞

米(無洗米) 1/2合 (75g)
水 1/2カップ

＜作り方＞

- ①ポリ袋に米・水を入れてパックし、
30分浸水させる。
- ②鍋に入れて20分加熱し、火を止め
ふたをして10分蒸らす。



＜1人分あたり＞

エネルギー257kcal、塩分0g、
約50円、調理時間65分

ポリ袋ごと盛り付け
と後片付け簡単！

備蓄の缶詰
を使って

災害時レシピ集！

No.2 さば缶トマトカレー

＜材料(1人分)＞

さば水煮缶 1/2缶
カットトマト缶 1/4缶 (100g)
☆たまねぎ 50g
酒 小さじ1
カレールー 1片 (20g)
(☆は大阪狭山産の農作物です)

＜作り方＞

- ①たまねぎは皮をむき、薄切りにする。
カレールーは細かくする。
- ②ポリ袋に材料と調味料を入れてパック
する。
- ③鍋に入れて20分加熱する。

＜1人分あたり＞

エネルギー296kcal、塩分3.0g、
約150円、調理時間25分



8月イベント情報

- 毎週土曜日 **地元野菜の販売**(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天：東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 **地元野菜の販売**(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横 (午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）