

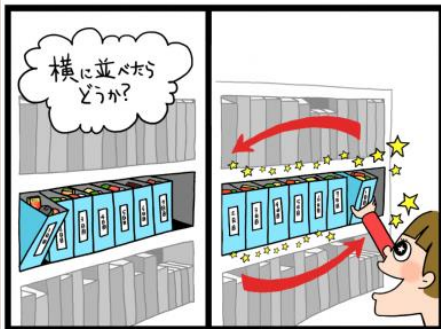
## 防災セミナーを開催しました！

災害から命を繋ぐ防災セミナー～家庭から考える防災～をテーマとして、岡部梨恵子氏(防災アドバイザー)を講師にお招きした防災セミナーを11/14、15の二日間、文化会館アエルで菊川市が開催しました。106名もの大勢の方に参加をしていただきました。

### 1 岡部氏が考える災害時の食とは

岡部氏は家族全員が1週間程度生活出来るように、食料・水・非常用トイレなどの日用品を備蓄することをオススメしています。食料の具体的な備蓄方法は横並びローリングストック法です。1日ごとの箱で栄養(炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類)が取れるように工夫することで、子どもや調理が苦手な人でもバランスよく食事ができるようになっています。

例えば1週間分の食糧について、1日目から7日目というように、箱などで仕分けします。賞味期限が切れる前に消費していき、レトルト食品や缶詰をパッククッキングで調理して家庭の味に近づけるなど、普段の食費の中で、自然と食糧の備蓄ができ、腐らしてしまう前に入れ替えることが可能になります。



一週間分の食糧の例  
【横並びローリングストック法】  
(写真提供：岡部 梨恵子氏)

### 2 みんなで実践！パッククッキング

講演後、岡部氏が推奨するパッククッキングについて、参加者が調理・試食をしました。



向かって右側：エプロン姿の岡部氏  
パッククッキングとは、調理法の名称であり、ポリ袋を使った加熱調理です。

やり方は鍋に入れた水をコンロで煮沸させ、食材を入れたポリ袋を加熱するだけです。

この調理方法のメリットは、コンロ、鍋、ポリ袋、そして水があれば簡単に調理が可能ということ。そして、ポリ袋を手にとってそのまま食べることが出来るので手が汚れずお皿がなくても食事をする事が出来ます。

### 3 最後にまとめてみましょう

市で非常食の備蓄を進めていますが、非常食の種類に限りがありますので、栄養が偏ることも心配です。そんな時、7日間分の食料の備蓄や、パッククッキングのような調理方法が身に付いていれば災害時の備えになります。自らの身は自ら守るという「自助」の姿勢が安心に繋がります。

今回のセミナーの内容は、下記ガイドブックに掲載しており、市のホームページで閲覧可能です。



危機管理課が作成したガイドブック

