

# 鍋横かわら版

発行：鍋横区民活動センター運営委員会  
 〒164-0012 中野区本町5-47-13  
 TEL:03-3383-2733 FAX:03-3383-2734  
 メール:nakano\_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp  
 ホームページ:http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp

鍋横区民活動センター運営委員会が「ママたちの防災」事業を始めたのは東日本大震災の翌年の2012年です。初めての育児の若いママたちに地域の人とつながってほしい、我が子を守るために防災の知識を持ってほしいとの願いからです。

その中で2013年から始めた「非常食バイキング」も今年で7回目となりました。今回は、いざという時の命の糧である「食の防災」を特集してお届けします。

特集

## ママたちの防災

災害時子どもの命を守る地域の支え合い

### こんなに簡単！ 非常食バイキング

非常食や備蓄品というと、乾パンやレトルト食品を思い浮かべる方が多いかと思いますが、普段から家庭に常備している食品を使って、こんなこともできますよ！

講師：「いのちと健康なかのJAPAN」の皆さん



第1回	4月27日(土)	大きなこいのぼりをつくろう！
第2回	6月8日(土)	非常食バイキング ＜共催：宮の台児童館＞
第3回	7月23日(火)	三角巾で応急手当

第4回、第5回は2020年1月2日に開催予定

#### イタリアンそうめん

トマトジュース：約200ml 水：200ml  
 そうめん：50g ツナ缶：適量（缶汁ごと使用）  
 つぶコーン缶：（缶汁ごと使用）

- 鍋にトマトジュースと水を入れ加熱する。
- ツナ缶、コーン缶も加え加熱する。
- 沸騰し始めたらそうめんを加え弱火で加熱する。

栄養グッドバランス！



カセットコンロを使って目の前で調理

非常時に貴重な水の代わりにビールでもご飯が炊けます。お湯がなければ、水でカップ麺を戻すこともできるし、コーヒーやジュースでもできます。

目からウロコ！

#### ビール de 炊き込みご飯

米：1.5合  
 ビール：350ml  
 魚の缶詰：1缶

- 米は研がずに鍋に入れ、ビールと魚の缶詰を加え、30分浸す。
- 強火で沸騰したら、中火で5分、弱火で15分、吹きこぼれないように炊く。
- 10分ほど蒸らし、魚をほぐして混ぜる。

※炊飯器だとアルコールが飛ばないので鍋がよい。



アルファ化米  
コーヒーで戻す

アルファ化米  
オレンジジュースで戻す

水で戻した  
カップ焼きそば

#### バナナきなこ

- バナナ、きな粉、砂糖、塩
- ポリエチレン袋にきな粉と砂糖、塩を合わせておく。
  - バナナの皮をむきながら、袋の中に切り落として、きな粉をまぶす。

おやつにも！

子どもたちに好評！  
バナナきなこ  
イタリアンそうめん



#### 切り干しサラダ

切り干し大根：10g 水：少々 魚の缶詰：1缶  
 ワカメ：5g ドレッシングかマヨネーズ

- ポリエチレン袋に切り干し大根と水少々を加え、缶詰、ワカメをほぐして入れる。
- 市販のドレッシングやマヨネーズを加えて揉む。20～30分置けば食べられる。

食物繊維たっぷり！



新聞紙やダンボールで作るスリッパ、スーパーの袋で作るおむつも紹介



2019年から発売された液体ミルク。災害時の救援物資としても注目されている。常温で未開封なら紙パックで約6か月、缶で約1年保存可能。価格は粉ミルクの2～3倍。

いのちと健康なかの JAPANより



今の赤ちゃ  
 んが大人に  
 なるまでの  
 30年の間に必  
 ず起きるだろうといわれて  
 いる首都直下地震。災害被  
 害のすべてを真正面から受  
 け止めるのは得策ではあり  
 ません。家族の被害を最小  
 限に抑え込む『軟着陸』に  
 ついてのアドバイスです。

一家の中の整理整頓  
 家の中が物でいっぱいのお宅・・・危険は家の中  
 にあります。『命捨てる  
 な、物捨てる！』これは  
 天の声。

二 希望と決意  
 何もなくても何とかなる、  
 はあり得ません。我が  
 家が最低これをやること  
 いうことを決めておきま  
 しょう。

三 被災後生活のキープ  
 ド 食う寝るこころに住  
 むこころ  
 現代語でTBK(タイ  
 レ・ベッド・キッチン)  
 キッチンは今回のメイ  
 テーマ。日常で一品足り  
 ない時作ってみてくださ  
 い。イザという時かなら  
 ず役に立ちます。

いのちと健康なかのジャ  
 パンは 日常・災害時とも  
 皆さんの味方です。  
 (代表 栗山明雄)