

食育セミナー「パックスクッキング」

講話「災害時の食に備える普及啓発活動」



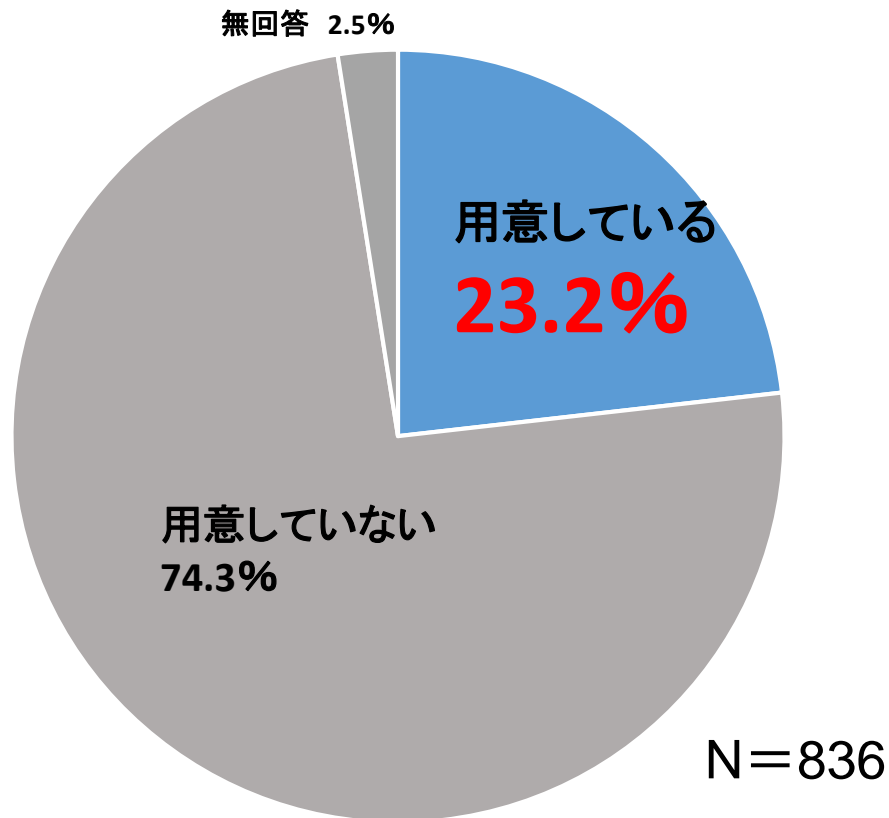
令和 8 年 1 月 27 日 (火)

備前市栄養委員会

第7回食育活動表彰



「災害等に備えて備蓄品を 3日分用意していますか」



平成29年
備前市市民意識調査結果

「備蓄展示会 R2（2020）」





放課後児童クラブ



幼児クラブ



こども応援フェスタ

「ハザードマップを見てみよう！」



「非常食でかんたんチキンライス」

- まい ふくろ
① アルファ米の袋を
あけて、スプーンと
かんそうがい と た
乾燥剤を取り出す。



- やさい ふくろ
② 野菜ジュースを袋の
うちがわ せん
内側の線まで入れる。



- かん く しる
③ やきとり缶の具も汁も
ぜんぶ い
全部入れる。



- ふくろ
④ 袋のはしっこまで、
だまにならないように
よくかき混ぜる。
しっかり混ぜよう！

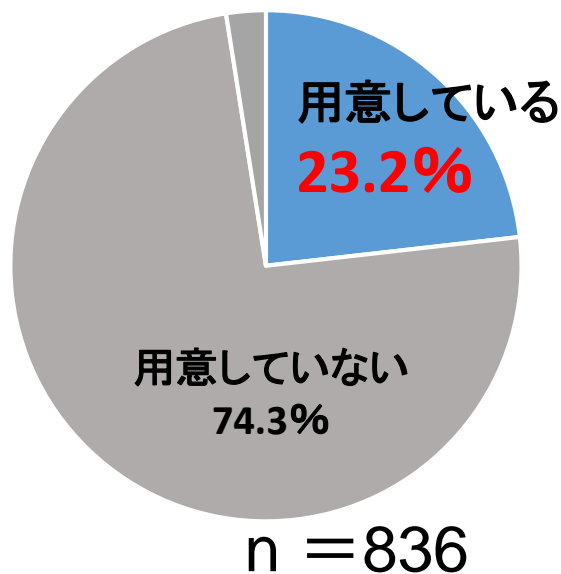
- ふくろ し
⑤ 袋のチャックを閉めて、
じかん
1時間待つ。



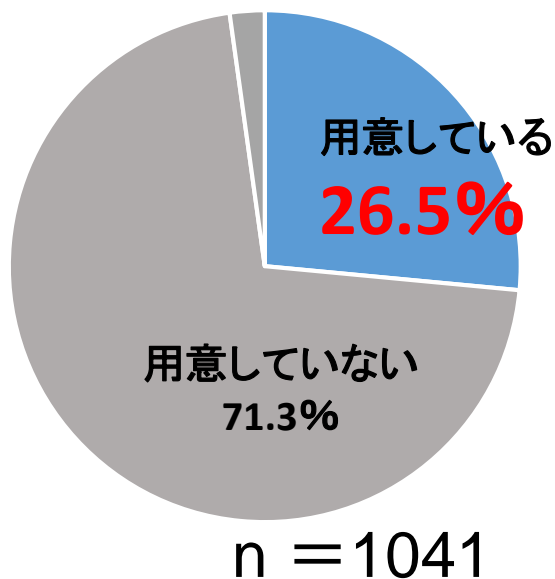


「災害等に備えて備蓄品を 3日分用意していますか」

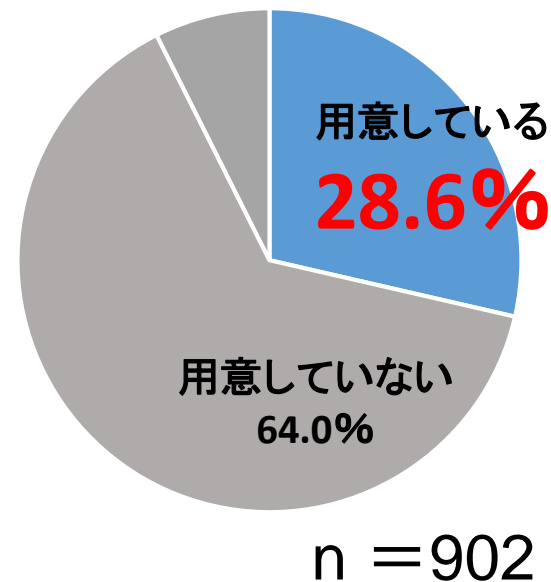
平成29年度



令和3年度



令和5年度



用意している人の割合は年々上昇↑

能登半島地震



災害時にも活用できる調理方法 ～パッククッキング～



【用意するもの】

- (1) 強化ポリエチレン袋
- (2) 食材、調味料
- (3) 水
- (4) 鍋、やかん等お湯の沸かせる器具
- (5) 種火なんでも可（ガス、IH等）



- ・ 洗い物は出来るだけ少なく！ → 水の節約
- ・ 手作り紙皿、ラップ、ポリ袋などが活躍♪

災害時に把握しておきたいPOINT



水の使用が制限される可能性大。



水の節約が必要

- ①パッキンクッキング後のお湯は使いまわす（汁物等）
- ②水を桶などに溜めて使用する。
- ③器を洗わなくても済むよう工夫する。

→ 器にラップをする、器を作る など

パッククッキング -炊飯の方法-

①無洗米の場合

→ 米 0.8合 : 水 1合

②無洗米ではない場合

→ 米 1合 : 水 1合 ~ 1合弱

上手に作るコツ！！

- ポリ袋を結ぶ際に、しっかり空気を抜く
- 空気を抜いて、袋をねじり、上部を結ぶ



上手に作るコツ！！

※沸騰したお湯の中に入れる

- 加熱は材料を入れ沸騰してから
20分～30分
- 常に沸騰した状態！



～頼りにできる関係を日ごろから～

- ・災害では影響を受けやすい広域流通システム

日頃の備え、地域との繋がりが大切

- ・近場の流通、地産地消が助けになることも多い。

- ・人と人とのつながり、地域のつながりが重要

