

# 1 パッククッキングについて

パッククッキングとは？

食材をポリ袋に入れて湯せんで加熱する調理方法



## (1) 災害時に食事づくりに貢献・・・パッククッキングが良い理由

- ・ライフラインが止まっても調理が可能
- ・大きな設備は必要がなく、すぐにできる。  
必要なもの＝ポリ袋・鍋・カセットコンロ・水・食材
- ・貴重な水の節約になる・・・湯せんの水は何回でも使用できる。  
食器を汚すことなく食べる事ができる（洗い物がでない）。
- ・食事に制限がある人でも対応できる。
- ・備蓄食材を利用し暖かい食事づくりができる。

## (2) パッククッキングの特徴

- ・料理が楽になる・・・湯せんにするだけ
- ・時短になる・・・湯せんにする為、手が省け、洗い物が少ない。
- ・多種多様な料理が一緒に作れる・・・一つの鍋で同時に何種類もできる。
- ・省エネになる・・・少しの水でできる。

## (3) パッククッキングの社会的意義

- ・台所弱者の料理に貢献  
料理が不得意な人や高齢者自身の食事作り
- ・少量、個食などの個別の対応ができる。  
一人暮らしの人や介護食作り、離乳食ができる。  
アレルギーの制限食に対応が可能



## (4) パッククッキングでの注意点

- ・ポリ袋の材質は食品用の高密度ポリエチレンが良い。
- ・高温のお湯で調理するため、火傷に注意が必要
- ・脱気は十分にする（調理中にポリ袋が破れることがある）。
- ・油類はあまり多量に使用しない（高温にある可能性がある）。

\*電気ポットも使用可能

- ・水量は容量の1/3程度にする。
- ・一度に3袋までが良い。

## 2 「災害時こそ、食べるのが大切！」

～～地震や洪水に見舞われたとき、水道やガス・電気（ライフライン）が止まることにより様々な支障生じる～～

### ◆どうする災害が起きた時の食事

- 自分たちで何を備蓄するか・・・日頃からの備蓄が大切  
(ローリングストック法)  
野菜：じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、 惣菜の缶詰 水煮大豆  
瓶詰 缶詰 乾物（ひじき 切り干し大根） レトルト食品 ナッツ類  
くだもの（バナナ、りんご、柑橘類） 果物缶詰 ドライフルーツ、、、
- 災害食＝「生きるためだけの食事」「我慢して食べる食事」ではありません。  
心が不安になっている時期だけに、おいしいものや好きなものを食べることによって心の栄養にもつながる。
- 使えなくなるライフライン
- 災害時こそいつもの食事を食べる。  
食べたいものを備蓄する。  
普段食べ慣れているものを食べられるようにする。  
自分で主食・主菜・副菜のバランスを考える力が必要となる。
- 水の備蓄  
一人1日3ℓ×7日分＝21ℓ×家族分が必要
- カセットコンロ・ボンベの備蓄は大切  
カセットコンロ1本分＝約60分から90分使用可能  
2500Kcal/hの場合＝約70分  
3000Kcal/hの場合＝訳1時間
- パッククッキングの良さを知る。  
大きな設備、器具を必要としない。  
ポリ袋 湯沸かしできるもの（鍋・電気ポット）食材でできる。