

災害時に活用できる

「ポリ袋調理」～糖尿病・腎臓病編～

災害時に起こり得る、水やガス、電気などのライフラインの停止。

皆さんはどのように備えていますか？今回は、自宅でストックできる水やカセットコンロを使用した調理方法をご紹介します。



あると便利な高密度ポリエチレン（耐熱ポリ袋） 湯煎調理のメリット

普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、など
災害時に必要な水を最小限に抑えられるメリットもあります。



まずは災害に備えた食品備蓄はできていますか？

最低3日、できれば1週間分が理想。

ただし、糖尿病や高血圧・腎臓病等で食事制限のある方は**2週間分**があると安心です。

水

飲料水として、1人当たり
1L/1日の水が必要です。
調理等に使用する水を含めると、
3L/1日程度があると安心です。



カセット コンロ

簡単な調理に必要です。
カセットボンベの準備も忘れずに。
1人/1週間分：ボンベ6本程度



食品

精米、レトルトご飯
乾麺、カップ麺
缶詰、レトルト食品
乾物、など



糖尿病・高血圧症・腎臓病の方の家庭の備え

食品を選ぶ際には栄養成分表示を見ながら、自身に合ったものを選びましょう。

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、高尿酸血症（痛風）

一般の方と共通した備えで、食べる量と献立を工夫しましょう！

糖尿病の方には高血圧の方も多いため食塩の摂取量を減らす、食物繊維を摂取する工夫を。

腎臓病

低タンパク質、低カリウムの特製食品などを多めに備えましょう！

加えて、減塩の調味料をストックする、腎臓病用の濃厚流動食を使っている方は忘れずに。

一度の湯煎で同時調理



さばじゃがと切干大根とひじきの和え物



1人分
栄養素

エネルギー 644Kcal, タンパク質 33.2g, 塩分 4.8g, 食物繊維 7.5g

高血圧予防・治療の場合、**塩分摂取量は6g/日未満**が目標です。

缶詰やインスタント食品・レトルト食品など、塩分の多い食事の場合には出来るだけソースなどは残し、水分をしっかりと摂ることによりナトリウムの排泄を促進しましょう。

*慢性疾患の方は**さばじゃがの砂糖と醤油を小さじ1/2、お味噌汁の飲む量を半量**にしましょう。



事前準備

ポリ袋が熱でやぶけないように鍋底にお皿を沈めておきましょう



湯煎不要 切干大根とひじき和え

湯煎時間
0分



1. 材料Aをポリ袋に入れ15分程おいて戻す
2. 中の水分をギュッと絞る
3. ②に調味料を加え混ぜてよく揉みこむ



- A
- ひじき(乾)・・・2g
 - 切干大根(乾)・・・8g
 - 水・・・食材がかぶる位
 - 大豆水煮・・・大さじ1
 - めんつゆ・・・小さじ1
 - マヨネーズ・・・大さじ1
 - すりごま・・・小さじ1



ご飯

湯煎時間
30分

1. 米と水を入れ空気を抜いてポリ袋を結ぶ(30分浸水)
2. 鍋7分目の沸騰した湯に①を入れ、再沸騰して沸騰状態を保つ(30分湯煎)
3. 鍋から取り出し、10分蒸す。タオル類を使い結び目の上をハサミで切り、ポリ袋の上からよくほぐす

※火傷に注意

米・・・50g
水・・・65cc



さばじゃが

湯煎時間
20分



1. 材料Bを小さめの乱切り、ざく切りにし、ポリ袋へ入れさば缶、調味料を入れてよく混ぜる
2. 空気を抜いてポリ袋を結ぶ
3. 沸騰した湯にポリ袋を入れ、沸騰状態を保つ(20分湯煎)



- B
- じゃがいも・・・50g
 - 玉ねぎ・・・50g
 - にんじん・・・20g
 - さば缶(汁ごと)・・・1/2缶
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 醤油・・・小さじ1
 - 水・・・30cc



味噌汁

湯煎時間
5分

1. 材料Cをポリ袋に入れよく混ぜ、空気を抜いてポリ袋を結ぶ
2. 沸騰した湯に①を入れる(5分湯煎)
3. お椀にポリ袋を広げ、乾燥わかめを入れる



- C
- 高野豆腐・・・5g(サイコロタイプ)
 - 味噌・・・12g
 - 水・・・150cc
 - わかめ(乾)・・・小さじ1

