



新ひだか町立病院コラム Vol. 33

災害の時に役立つ調理の知識

災害発生時、電気・ガス・水道が止まってもカセットコンロと鍋、水、専用のポリ袋さえあれば、「あたたかく」「衛生的」に「一人分ずつ」「好きな味」の料理を用意できる方法があります。

今回は事前に知っておくと便利な調理方法をご紹介します。

「パッククッキング」や「ポリ袋レシピ」という名称でネット検索すると、様々なレシピが紹介されているので、普段の調理に活かせる手法も多くあります😊



アルファ化米について

一般的には水、又はお湯を注ぎ、かき混ぜてアルファ化米を戻しますが、被災時には飲める水は貴重です。実はアルファ化米は飲める液体ならなんでも水の代わりに使えます。試した結果、お茶類と牛乳はほぼ味が変わりませんし、野菜ジュースやトマトジュースを使うとオムライスのケチャップライスみたいな味で意外に好評です。

おまけ情報:地震などの際、被災地の通話がつながりにくい状況に使えるのが災害用伝言ダイヤル 171(「いない」と覚えます)です。毎月 1 日と 15 日は 0:00~24:00 と防災週間は 8/30 の 9:00~9/5 の 17:00 までは体験利用ができます。

ガイダンスが流れますのでこの機会にためしてみてもいいかもしれませんね。

院長のつぶやき

院長の土田です。今年の始まりは能登半島の大震災で始まってしまいました。被災地の皆さまには謹んでお見舞い申し上げます。医師・医療としての災害への取組みとしては、DMAT(災害派遣医療チーム)というものがああります。まだ歴史は比較的浅く、平成7年の阪神淡路大震災の経験から研究が始まり、平成17年から始動するようになりました。我々の近くの災害拠点病院としては「浦河赤十字病院」があり、スタッフの配置から、今回の災害にもいち早く対応してくれているようです。

医師・看護師・comedicalスタッフで現地に向かい、医療チームとして、様々な形で現地貢献しています。被災地への支援は医療以外にも色々な方法があります。国でまとまった継続した支援を続けて欲しいと思います。

パッククッキング

- ① 鍋に入る大きさの安価な皿を鍋の底に敷く(ポリ袋の破損を防ぐため。)
- ② 「食品用」で「湯せんができる」と表示があるポリ袋に食材を入れたら、ポリ袋の中の空気を抜きながらねじり、一番上の部分で袋をしっかり結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯にポリ袋の結んだ部分を鍋から出るように入れてふたをし、沸騰を保ちながら食材によりませんが20分~40分程度加熱すると出来上がり。

パッククッキングは普段の朝食作りにも重宝します。

小松菜やピーマン、長ねぎ、きのこなどをキッチンバサミで切り、皮をむいておいた人参は包丁で切って野菜は全部一緒にポリ袋へ。約20分で完成して、野菜もたっぷり食べられて洗い物も減る。簡単な行程なので、一度試してみてもはどうでしょうか。

そのほかにも、冷凍のから揚げなどもうまく温まりますし、卵は割ってスライスチーズをちぎって牛乳やこしょうを少し入れて揉んで。どんな場面でも対応出来る調理方法を知っておきましょう。

作成:新ひだか町立病院

❀ 町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❀ 三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地