

おうちで
できる!

シリーズ④ “備蓄”と“簡単調理法” (パッククッキング)

コロナの影響での外出自粛中は、お買い物に行きにくく、食品の確保に苦労されたのではないのでしょうか。やっと落ち着いてきたところですが、これから台風や大雨による水害やいつくるか分からない地震も心配され、食べることに對する“備え”について考えていく必要があります。

そこで、今回は、コロナ影響で外出自粛中でも、災害時でも、日常でも「おうちでできる」こととして、「非常食」の“備蓄”と簡単に作れる料理“パッククッキング”をご紹介します!

下京区社会福祉協議会

おうちで“備蓄”

長期保存が効く非常食を、非常時まで置いておくのではなく、「日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足す」を繰り返して、常におうちに新しい非常食が備蓄されているという、「食べ回しながら備蓄する」を試してみましょう!

備蓄食品に向くもの

- | | | |
|----------|-----------------------------|--------------------------------|
| ● 無洗米 | ● 缶詰(肉・魚・豆・果物) | ● 漬物 |
| ● アルファ化米 | ● レトルト食品 | ● 乾物(わかめ、高野豆腐、桜えび) |
| ● 乾パン | ● 水 | ● 菓子類
(チョコレート、飴、ビスケット) |
| ● 缶パン | ● ロングライフ牛乳 | ● 嗜好品
(お茶、紅茶、コーヒー、ココア、ジュース) |
| ● 乾麺 | ● 野菜ジュース | ● 梅干し |
| ● 餅 | ● 常温保存のできる野菜
(じゃが芋、玉ねぎ…) | ● ふりかけ など |
| ● カップ麺 | ● 乾燥野菜 | |
| ● シリアル | | |

備蓄食品のポイント

- ① 普段から使う食料品を少し多めに買い置き(保存期間の長いものを)
- ② チェックリストを作成し、賞味期限を考えながら消費
- ③ 消費した分は補充

備蓄食品を揃えることができたなら、今度は使うことも考えてみましょう。いざという時に、「包装容器の開け方が分からない」「どうやって食べたらいいの?」とならないように、普段から使い方、食べ方を知っておきましょう。非常時は、水道・ガス・電気などが使えない場合もあります。カセットコンロ(ボンベも)など用意しておきましょう。

簡単調理

“パッククッキング”に挑戦!

監修:下京区地域介護予防推進センター

パッククッキングとは…?

カセットコンロ・鍋・水・高密度ポリエチレン(半透明・マチなし)があればできます。洗い物が少ない!使用する水も少ない!少量(1人分)の調理も可能です!調理方法を覚えておくと、普段の料理にも活かれます。

～鶏じゃがの作り方～

材料 1人分

- 焼き鳥缶 …… 40g
- 玉ねぎ …… 30g
- じゃがいも …… 50g
- 人参 …… 10g



1 じゃがいも、玉ねぎ、人参は皮をむき、食べやすい大きさに切る



2 ①と焼き鳥缶を高密度ポリエチレンの袋に入れる



焼き鳥缶は汁ごと入れる

3 袋の中の空気を抜き、袋の上部で口を結ぶ



袋をかき混ぜながら中身を混ぜる

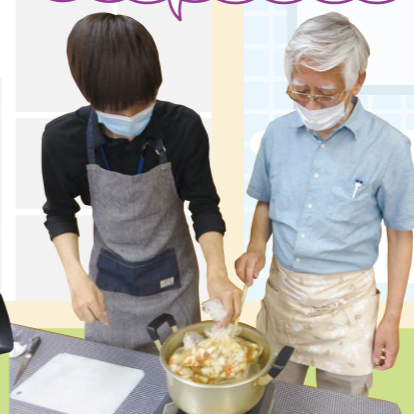
袋を水に浸けながら空気を抜くと簡単!

4 鍋に水を沸騰させ、そこに③を入れフタをして20分加熱。火を止め、そのまま15分ほどおいておく。



なべ底に袋が直接あたらないよう皿などを沈めておく

食材によって時間は調整



簡単なので、ぜひお試しください



完成!

菊浜学区社会福祉協議会 竹田会長

下京区社協 宇都

裏面にコロナウイルス対策に役立つ情報を掲載しています。

日常に「笑顔」を

新型コロナウイルス感染症が心配される日々の中で、「笑う」機会が減っていませんか？
しかしそんな中でも「笑う」ことを少し意識してみませんか。
そうすれば晴れやかな気持ちになります。「笑い」はこころと身体の健康に良いとされています。

笑いの効用

**「大笑い」は
ナチュラルキラー
細胞を活性化！**

*ナチュラルキラー細胞とは、がん細胞やウイルスに感染した細胞の拒絶に重要なリンパ球
伊丹仁朗 昇幹夫 手嶋秀毅
「笑いと免疫能」
心身医学34(7)1994

**「大笑い」は
食後の血糖値
上昇を抑える！**

林啓子「2型糖尿病患者における笑いの食後血糖値上昇抑制効果」
糖尿病47 2004

**声を出して「笑う」と
脳梗塞や心筋梗塞の
予防に！**

昇幹夫「笑いの医学的考察」
笑い学研究1(0)1994

**「笑う」ことで脳が
活性化し集中力・
注意力がUP！**

細野相子
「笑いが脳の活性化に及ぼす影響」
人間看護学研究7,2009ほか

**「笑っている」と
消費カロリーが
安静時よりUP！**

大平哲也「笑い等のポジティブな心理介入が生活習慣病発症・重症化予防に及ぼす影響についての疫学研究」
(福島県立医科大学医学部疫学講座HP)
平成26年度

**「よく笑う人」は
「笑わない人」より
認知面が低下する
リスクが下がる**

大平哲也「笑って認知症を予防できるか」
Aging&Health22(4) 2014

自分から 笑顔になるきっかけを 作ってみませんか？

友達や離れて暮らす家族に電話をしてみたり…
写真やアルバムを見返したり…
気分転換に景色を見にウォーキングに行ったり…
ご褒美に美味しいものを食べたり…
好きな書物や漫画を読んだり…
鏡の前で笑顔を作ってみたり…



皆さまと笑顔で
お会いできる日を
楽しみにしております

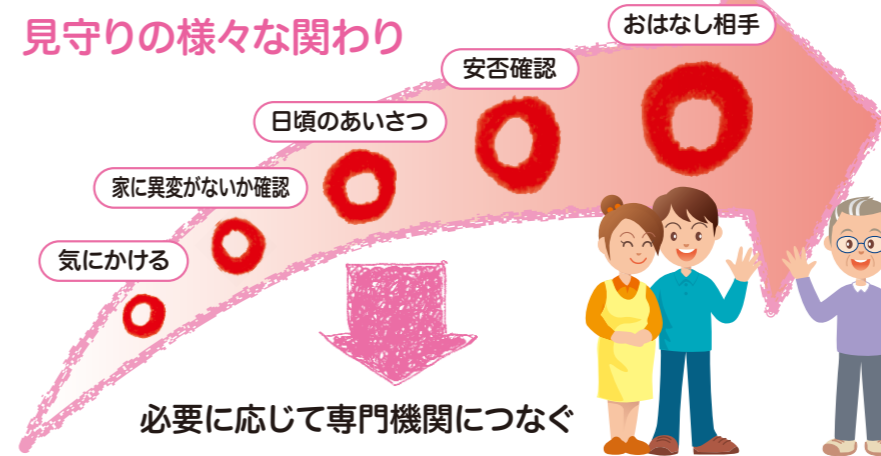
下京区役所
健康長寿推進課
(右)辰嵐 美保(保健師)
(左)藤井 和子(保健師)
(中)下京区の Mascot
「シモンちゃん」



ふだんと同じように顔なじみの方と交流ができない今… 安全な距離を保ちながら「見守り」を！

外出を控えたり、地域の催しが中止されたりと、顔なじみの方との交流が少なくなっています。普段以上に、お困りごとやしんどい気持ちを抱えたまま孤立してしまう方が増えているのではないかと心配します。こんな時こそ、無理のない範囲で、ご紹介する様々な“見守り”のカタチで、地域のつながりや支え合いを続けていきたいですね。

見守りの様々な関わり



下京区 見守り支援の手引き
「ささえ愛の道しるべ」を
下京区社会福祉協議会で配布中！
ぜひ、この機会に「見守り」について
考えてみませんか(^^)



下京区社会福祉協議会
西澤珠世・江口陽子

気にかける

- “ながら見守り”を。お散歩しながら、ゴミ出し場に向かいながら、「お元気かなあ」と目配りを

家に異変がないか確認

- 新聞受けに新聞がたまっていないか、電気がつけっぱなしになっていないか、洗濯物が干しっぱなしになっていないか、もう一步踏み込んで気にかけてみる

日頃のあいさつ

- インターホンやドア越しの「お元気ですか」の挨拶を
- お便りやお手紙を手渡すことで短めの会話を心がける

安否確認

- 直接お会いするのが難しいなら、お電話やお手紙でやりとりを
- 直接会わなくてもお互いの様子を確認する方法を考えてみる
例 地域住民が集まっていた会場などに「元気ですカード」投函箱を設置 → 各々が集会所などに行き、「元気ですカード(花びら型)」を投函 → 取りまとめ役が大きな木の絵に添付し、花を咲かせる

おはなし相手

- マスクやフェイスシールドを着用し、短時間の会話を心がける
- ラインやSNS、絵手紙や交換日記などでコミュニケーションをとってみる

- 実施主体**
- 下京区地域介護予防推進センター
 - 下京区内地域包括支援センター(下京・西部、下京・中部、下京・東部、修徳、島原)
 - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター
 - 下京区地域福祉推進委員会
 - 下京区社会福祉協議会

協力団体 下京区役所保健福祉センター

- 発行者**
- 社会福祉法人 京都市下京区社会福祉協議会
 - 下京区地域福祉推進委員会

〒600-8166 京都市下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京総合福祉センター内

電話 075-361-1881 FAX 075-361-1663



広報紙は区協
ホームページからも
ご覧になれます

このチラシは赤い羽根共同募金の
配分金を受けて発行しています。

発行 2020年7月