



さくらんぼキャラクター
きゅりっち

こんな方法でも食事がつくれます

◇ポリ袋を使ったご飯の炊き方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させておく。
 - ②ポリ袋（料理用の厚手のものが望ましい）に、お米と同量の水（米 1/2 合に水100ml）を入れる。
 - ③袋の中の空気を十分に抜き、袋の口を輪ゴムでしっかりとめて密封する。
 - ④沸騰しているお湯の中に入れ、30分程度煮る。
- *お米と一緒に、野菜やツナ缶、ちくわなどを入れると炊き込みご飯ができます。
*空気が入っていると破裂することがあり危険です。しっかりと空気を抜きましょう。



◇缶詰を使ったサラダ

ツナ缶、コーン缶、みかん缶と、みかん缶の汁で戻した糸寒天、わかめをマヨネーズで和える。



さくらんぼキャラクター
うまがっきー

衛生面にも気を付けましょう

流水で手を洗ったり、しっかり火を通したりすることが難しい場合は、次の点に注意が必要です。

- 食事の用意や食事をする前には、手指をウエットティッシュなどでふきましょう。
- アルコール消毒液などの準備があるとよいでしょう。
- おにぎりは、ラップでにぎりましょう。
- ボウルやお皿などは、ラップなどをかけて使うと便利です。ラップを取り換えるだけで、何度も使えます。
- 缶詰やレトルトパックなどは、開けたら早めに使い切りましょう。
- ペットボトルなどから水を飲む時は、なるべく直接口をつけないようにしましょう。
- 電気が復旧したら、電気ポットの熱いお湯を使ったり、電子レンジなどで加熱するようにしましょう。



このパンフレットは、東濃圏域災害時の食の検討会で作成しました。

検討会構成員：学識経験者、防災士、自治会代表者、食生活改善や防災に関するボランティア団体、各市保健担当課管理栄養士、保健所管理栄養士 等

お問い合わせ先

- ◆岐阜県東濃保健所 健康増進課 多治見市上野町5-68-1 ☎0572-23-1111（代表）
- ◆岐阜県恵那保健所 健康増進課 恵那市長島町正家後田1067-71 ☎0573-26-1111（代表）