令和８年10月19日号 No.242

毎月19日は食育の日

三条市 食育メール

日常生活に隠れている意外な防災活動

皆さんは、いつ発生するかわからない災害に対して備えはされていますか。備蓄は防災活動の中でも身近な取組です。今回は水防学習館の館長五十嵐さんに備蓄についてお聞きしてきました。

水防学習館
館長五十嵐一浩さん



まずは「備える」という意識を持ちましょう。
缶詰など長期保存できる防災食を常に備えることも大切ですが、日常使いできるものを備えておき、日常生活でも防災の意識を少しずつ持つようにすることが大切です。

「備える」を始める時の最初のステップは？

まずは特別な備蓄はしようとせず、日常生活の中のささいなことから始めましょう。
当たり前に行っていることが実は防災に繋がってることがあります。

- 水筒を持ち歩く
- お弁当を持参する
- カップ麺や缶詰を多めに買う



家庭菜園は天然の備蓄

災害時は生鮮食品が不足します。家庭菜園は備蓄品になります。畑がなくても、プランターで作ることができます。
切り干し大根等乾物や芋類なども立派な防災食になります。



季節を意識するのがポイント！

備蓄をしている人が意識することは？

普段の食事で食べてみる

アルファ化米など普段食べ慣れない食品は、味や食感などを体験しておくことで、いざというときに抵抗なく食べることができます。
災害食を作って食べるプログラムを実施していますが、正しく作れる方は約半数です。

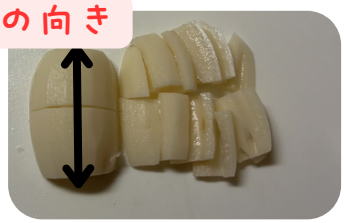
五十嵐さんから皆さんへメッセージ

防災は自分の命を守るだけではなく、他の人の命を守ることだと思っています。
皆さんが大切な人を守る知識や技術を持てばみんなが守られますので、ぜひ誰かのために行動して欲しいと思います。

こんなやり方も！？ 料理の楽ワザ 食材の切り方

食材は、切り方次第で食感や味の感じ方が異なります。旬のれんこんを例に紹介します。

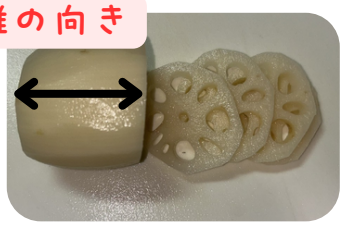
繊維の向き



お勧めの調理法
・炒め物
・サラダ、和え物
など

食材の繊維に沿って切る
（食感を楽しみたい）

繊維の向き



お勧めの調理法
・煮物、汁物
・炒め煮
など

食材の繊維を断ち切る
（柔らかくなる）

作ってみよう

主食

三条市のクックパッドでも紹介中！

焼き鳥缶の炊き込みごはん

味付けはお好みのもので良いです。
魚の缶詰でも美味しく作れます。

材料（２人分）

- 米　・・・１合
- 水　・・・１カップ
- 焼き鳥缶・・・１缶
- 塩昆布　・・・大さじ２

パッククッキングは、災害時でも温かい料理を食べられるので普段の食事に近い内容にすることができます。

作り方

1. ポリ袋にお米と水を入れ、30分浸水させる。
2. １に焼き鳥缶と塩昆布を入れ、味が均一になるように混ぜ、ポリ袋の空気を抜いて口を結ぶ。
3. 鍋に水（分量外）を入れて鍋底に皿をしき、火にかけ沸騰したところへ２を入れ30分煮る。鍋からポリ袋を出して、器に盛る。



パッククッキングについてはこちらでも紹介！

三条市今月の食材

新米



三条市では、早生品種の「こしいぶき」や「コシヒカリ」「新之助」が栽培されています。こしいぶきは８月下旬から、コシヒカリは９月中旬から、新之助は９月下旬から出荷が始まります。

新米は吸水が早いため、炊くときは１合に対して大さじ１程度の水を減らしましょう。



新米



食育推進室からこんにちは

食推フェスタを11/14（土）に開催！



食生活改善推進委員（通称食推さん）が活動紹介や食に関する展示をしたり、パッククッキングのデモンストレーションを行います。

体験できる食育クイズや試食もありますので、是非お越しください。

感想などを募集中！

感想や載せて欲しいテーマがあれば教えてください！

Googleフォームが開きます

次回は12月19日発行
※今年度より隔月発行となります。

発行元
三条市健康づくり課　食育推進室
電話0256-34-5448（直通）

UMAMI SANJO