

～パッククッキングの基本知識～

＜パッククッキングの利点＞

- ❖ 1つのお鍋で複数の料理が作れる
- ❖ 1人分の量を作ることができる
- ❖ 個別の食事に対応できる
- ❖ 鍋のお湯は何度も利用できる
- ❖ 袋のままで食べることができる

＜△注意点＞

- ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの（湯せん対応の高濃度ポリエチレン製）
- 袋の中の空気をしっかり抜く
- 鍋底に皿を敷くと、ポリ袋が破れにくい
- 余裕をもった大きさの鍋を使用する

＜災害時の摂取不足に注意＞

★災害時は魚や肉、野菜等の生鮮食品が減る

→ **たんぱく質**や**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**といった栄養素が不足する

（ エネルギー たんぱく質 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC ）



長期保存できる缶詰、乾物等を上手に利用し、不足しがちな栄養素を補いましょう！

～パッククッキングを始める前に～

必要な調理器具

- ☐ カセットコンロ
- ☐ ガスボンベ（6本程度）
- ☐ 鍋
- ☐ 水
- ☐ ポリ袋（耐熱温度が130℃以上）
- ☐ 耐熱皿（鍋底に敷く）
- ☐ 油性ペン（アレルギー食など見分けるために使用）



重要ポイント

★袋の中の空気をしっかり抜く

空気が入ったまま加熱すると破裂する恐れがあるので注意しましょう！



調理手順

① 鍋に水を入れお湯を沸かす



② 袋に材料を入れ空気をしっかり抜いて口を縛る



③ 袋が破れないように耐熱皿を敷き、加熱する



今すぐ災害に備えた準備をしましょう

災害時あると便利な器具チェックリスト

□さいばし □割りばし □紙皿 □紙コップ □キッチンばさみ □ラップ □アルミホイル
□使い捨て手袋 □アルコール消毒 □ウエットティッシュ □マッチ □ライター

最低限備蓄しておきたいもの(1人当たり×3日分×家族数)

- ・飲料水は調理等に使用する水も含めて1人1日3リットルあれば安心です。
- ・米は75g(1/2合)/1食×3食×3日分×家族の人数人=〇g用意しておく。
- ・缶詰、レトルト食品、常温で日持ちする野菜、乾物、インスタント食品、菓子等を常備。

ご家族に、食事に気を付ける必要がある方はいませんか？

- ◆乳幼児：粉ミルク、哺乳瓶、アレルギー用食品等
- ◆高齢者：レトルト食品、えんげ困難者用食品、水分補給できるもの等
- ◆食事療法を受けている方：病気の症状に適した非常食等
(適した食事をしなければ病気を悪化させることがあるため、事前に調べ準備しましょう)

災害時の食事は特に衛生面に気を付けましょう！

- 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。
- 事前にアルコール消毒を準備しておきましょう。
- おにぎりはラップで握りましょう。
- ボウルやお皿はラップをかけて使うと洗わず何度も使えます。
- 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。
- ペットボトルの水を飲むときは、なるべく直接口をつけないようにしましょう。

食中毒予防のために必ず守ってください！

- 【調理前】
- ・下痢、発熱、手指に傷がある方は調理や配膳を行わない。
 - ・調理の前には、よく手を洗う。
 - ・手指、調理場所、物にはしっかりアルコール消毒をする。
- 【調理中】
- ・肉や魚などを触った後はしっかり手を洗う。
- 【調理後】
- ・調理後、2時間超えたものは食べずに廃棄する。
 - ・加熱していない食品は食べない(生野菜、刺身、和え物、生卵等)。