

～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
- ✿ 袋のままでも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

(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



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。