

食意識しながら防災対策

「災害時の食事」と聞くと、どのようなイメージを持ちますか？ 災害が起きると物流が止まって、食品が手に入りにくくなるのが予想されます。食品を備蓄し、災害時でもいつもと変わらない栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。今回は、食を意識しながら気軽に取り組める防災対策をご紹介します！ 日常生活の一部として、無理なく取り組みましょう。



1 ローリングストックを意識する

備蓄食品には、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。



非常食
災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品
日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えましょう。

ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

ローリングストックについてもっと詳しく知りたい！という方は、**くらしの炎163号**をチェック！



2 栄養のバランスを意識する

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養が偏ると便秘や口内炎等、体調不良を起こしやすくなります。備蓄食品を選ぶ際は、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことも大切です。不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようにバランス良く備えてみましょう！

《栄養バランスを考えた備蓄食品の例》

主食 ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの
例) ● 精米・バックご飯等
● 小麦粉、餅
● 乾麺、カップ麺
● 缶詰パン、乾パン

主菜 肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず
例) ● 肉、魚、豆などの缶詰
● レトルト食品(丼、カレー、パスタソース等)
● 乾物(かつお節、桜エビ、煮干し等)

副菜 野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
例) ● 日持ちする野菜類
● 野菜の缶詰
● インスタント味噌汁、即席スープ等

他にもこんな食品があると便利です！
● 果物：果物の缶詰、ドライフルーツ、果物ジュース
● 乳製品：粉チーズ、スキムミルク等
● 菓子・嗜好品：飴、氷砂糖、ようかん等
● 各種調味料：塩、酢、砂糖等
● その他：ふりかけ、はちみつ等

水煮缶のアヒージョ

日頃から備蓄食品を食べて、自分の好みの味を把握しておくのも防災対策の1つです。備蓄食品を使って手軽に作れるレシピをご紹介します。



調理時間 約15分

- 材料(2人分) 約705kcal/1人分 ※パゲットは含まない
- さばの水煮缶……………1缶(200g程度)
 - マッシュルーム缶(ホール)……………1缶(60g程度)
 - アスパラガスの水煮(瓶詰)……………3~4本
 - ミニトマト、ブロッコリーなど……………適量
- (A)
- にんにく……………2片
 - オリーブ油……………100cc
 - 赤唐辛子(輪切り)……………1本分
 - 塩……………小さじ1/2
 - パゲット(1cm厚さ)……………適量

作り方

- 1 アスパラガスの水煮は食べやすい長さに切る。ミニトマトはヘタを取る。ブロッコリーは一口大に切る。
- 2 にんにくを包丁の腹で潰し、(A)を厚手のミニフライパン(スキレットなど直径15cm程度のもの)に入れ、弱火で2分加熱する。(タイマー機能使用)
- 3 1、さば缶、マッシュルーム缶の水気をペーパータオルでしっかりと拭き取って加え、さらに4分加熱する。(タイマー機能使用)
- 3 グリル網にアルミホイルを敷き、パゲットを並べる。両面焼きグリル上下弱火で2~3分焼く。2にパゲットを添えていただく。

レシピ作成：仙台市ガス局 管理栄養士 小関 奏子

ガス局ホームページには、パイナップルの缶詰を使った「パイナップルケーキ」や、さばのみそ煮缶を使った「さば缶チヂミ」など、備蓄食品で簡単に作れるレシピを掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



3 カセットコンロ(ボンベ)を備えて食の幅を広げる

お湯を用意できればレトルト食品やカップ麺・袋麺・パスタなど食の選択幅が大幅に広がります。温かい食事は体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。カセットコンロとカセットボンベ、更にお湯を沸かせるやかんや鍋などを用意しておくと安心です。1人1週間当たり、カセットボンベ約6本の備蓄が必要になります。



4 贈り物で防災意識を共有する

非常食などの備蓄食品を大切な人にギフトとして贈ることは、思いやりの気持ちを伝えられるだけでなく、相手が「防災への備え」を意識するきっかけにもなります。缶詰や非常食の詰め合わせなど、贈答品として備蓄食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。



【出典】「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/j/zyukyuu/foodstock/guidebook.html) を加工して作成(レシピは除く)



vol.11

株式会社 利久

仙台市ガス局の「都市ガス」をご利用いただいている企業様をつどいちやんの突撃取材する「炎JOYたいむす」の11回目は、株式会社 利久さま！昭和63年に創業し、今年8月にはグループ100店舗を達成した仙台の食文化を伝承する企業です。今回は中央通り店で取材させていただきました。



株式会社 利久
利久中央通り店店長
古積 亮さま

真心こめて1枚丁寧に焼き上げた牛たんを、ぜひご堪能ください！

Q 中央通り店では、1日にどのくらいのお客様が来店されますか？

A 1日に県内外問わず200名様程のお客様にご来店いただいております。最近では団体のお客様や海外のお客様のご来店も戻りつつあり、皆さまに「牛たん」と「旬の食材を使用した料理」を楽しんでいただいております。

Q 都市ガスを使って良かったところは何ですか？

A 都市ガスは火力が直接見えるので微調整を行いやすく、その日の気温や湿度で微妙に変わる火加減を調整しやすいのが1番の利点です。都市ガスで炊いた麦飯はなんとといっても艶と粘りが絶妙です！麦飯は宮城県産のひとめぼれを使用しております。都市ガスならではの火力で踊り炊きを実現しています。また、国産テールの旨味を出すには火加減がもっとも重要で、テールスープは前日から都市ガスでしか出せない絶妙な火加減で調整しながらじっくり仕上げています。そのテールスープを使用し、都市ガスの高火力で1本1本巻いただし巻き玉子も人気メニューです。

Q 看板メニューの「牛たん」について特徴や魅力を教えてください。

A 牛たんは強火の直火で焼くのがポイントです。こまめに裏表を返ししながらミディアムレアに仕上げます。厚くて歯切れが良く、食べ飽きないのが特徴です。1番人気の「牛たん定食」は、国産テールスープが名脇役として牛たんの味を引き立てています。牛たん、麦飯、国産テールスープを毎日綺麗に丁寧に美味しく仕上げるという当たり前の積み重ねが、利久ならではの牛たんの魅力です。



Q 最後に、読者の皆さんにメッセージをどうぞ！

A 牛たんの本場仙台に門を構えて34年。地元仙台の方に愛される店舗・メニューを目指し取り組んでまいりました。定番の牛たんはもちろん、旬の食材・地産地消にこだわりながら、宮城・東北の美味しさを発信しております。家族団らんの場としてだけでなく、お一人様も歓迎しておりますので、ぜひご利用いただければ幸いです。

企業情報

株式会社 利久 中央通り店

仙台市青葉区中央2丁目2-16
TEL：022-716-9233
〈この記事に関するお問い合わせ〉
TEL：0223-29-3448
〈お客様専用フリーダイヤル〉
TEL：0120-047-910
FAX：0120-094-910



絶品麦飯と澄んだ国産テールスープに

ガスが活躍！



▲美味しい麦飯に欠かせない「踊り炊き」を実現するには高火力が欠かせません。

▶微妙な火加減が必要なテールスープづくりも火を見ることが重要で、都市ガスだからこそできる仕事です。

宮城・東北にこだわっています



最北限の茶葉産地、宮城県桃生町で取れた伊達茶を使用した伊達茶クリーム大福をはじめ、宮城・東北の食材を活用した商品の開発・販売を目指し、菓子工房・クラフトビールの醸造所を新設しました。どちらもお店でご賞味いただけます。

株式会社 利久さまより 牛たん塩味とテールスープセットを

10名様にプレゼント!

応募方法
下記の①~⑦を記入の上、ハガキまたはメールでご応募ください。
① 郵便番号 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号
⑥ 「くらしの炎」をいつも読んでいますか
【いつも・ときどき・今回が初めて】
⑦ 「くらしの炎vol.169」の感想、今後希望する特集など

応募宛先
ハガキ：〒983-8513 仙台市ガス局経営企画課
「牛たんとテールスープ」プレゼント係(住所不要)
メール：gas_present@gas.city.sendai.jp 宛てに送信してください。(こちらはプレゼント応募専用メールアドレスです。)

応募締切 2023年1月10日(火) 必着
※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
※ご応募いただいた方の個人情報(住所)はプレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます。
■提供/株式会社 利久