

「^{えいよう}こころの^{ぼうさい}栄養」のための^{ぼうさい}防災クッキング
^{ひじょうしょく}非常食のストックについて

大阪大学の学生、宝珠里さんと森口和奏さんが^{かんりえいようし}管理^{ぼうさいし}栄養士で^{いまいずみ}防災士の今泉マユ子さんに、^{ひじょうしょく}非常食のストックのし方と大切さについてインタビューしました。



^{いまいずみ}
今泉マユ子さん

どうして、この^{けんきゅう}研究を始めたのですか。

2011年3月11日^{ひがしにほんだいしんさい}東日本大震災がおきた時、^{むすこ}小さい息子は一人で家にいました。私はすぐに家に帰って、息子に会うことができましたが、その時「いつも自分が子どもをまもれるわけではないこと」に気がつきました。そして「自分で自分をまもれる子どもになってほしい」と思うようになりました。この日をきっかけに、^{ぼうさい}防災と^{ひじょうしょく}非常食の^{けんきゅう}研究を始めました。

^{ひじょうしょく}非常食は、何日分くらいストックすればいいのでしょうか。

^{さいてい}最低3日分、できれば1週間分、^{しよくりょうひん}家族全員分の食料品をストックすればいいと思います。

^{ひじょうしょく}非常食は、どんなものをストックすればいいですか。

^{さいがいじ}災害時には、よくてい^{でん}電でれいぞうこが使えなくなるので、くさらない食べ物をストックしてください。食べたことがないものや、好きじゃないものより、自分が好きなものをストックしておく方がいいです。

それはどうしてですか。

えいようのバランスも大切ですが、^{こころ}心のえいようも大切だからです。^{さいがいじ}災害時も、いつもの食べ物を食べれば、少し^{あんしん}安心できます。自分と家族が好きな食べ物をストックしましょう。

他にどんなことに気をつければいいですか。

災害時^{さいがいじ}には、よく野菜^{やさい}がなくなります。野菜ジュースなどで、えいようのバランスをとって下さい。

どこに、どのように、ストックしておけばいいですか。

すぐに取り出せるところにストックしてください。災害時^{さいがいじ}には、われた食器^{しょつき}などで、台所^{だいどころ}はとてもきけんな場所^{ばしょ}になりますから、ほかの部屋^{へや}にも分けて、ストックしてください。

大切なのは賞味期限^{しょうみきげん}です。かんづめなどは、賞味期限^{しょうみきげん}がすぐわかるように、大きく書いて、賞味期限^{しょうみきげん}がきれる前に、おいしく食べてください。

私たちは、今、何ができるのでしょうか。

今、私たちができることはたくさんあります。

たとえば、毎月一週間、ストックしている水や食料品^{しょくりょうひん}だけで生活してみてください。ストレスになってはいけないので「いやだな」と思ったらすぐにやめてもいいです。でも、そうすることで、あなたは災害時^{さいがいじ}に何日間やっていけるのか、わかるんです。また、自分はどのように災害^{さいがい}にそなえればいいのか、学ぶこともできます。ぜひやってみてください。

インタビューがおわって考えたこと：

日本は災害^{さいがい}が多いので、自分で自分をまもるために、このような知識^{ちしき}はとても大切だと思いました。この記事をとおして、たくさんの人に、防災クッキング^{ぼうさい}をつたえることができればいいなと思います。今泉^{いまいずみ}さん、ありがとうございました！

※この記事は大阪大学の学生が書いた記事をまとめたものです。オリジナルの記事はこちらからご覧ください。

<http://www.tjf.or.jp/tokimeki/osaka/2019/02/19/829/>

Vocabulary

こころ	heart; spirit	家族全員分	amount for the whole family
えいよう 栄養	nutrition	しょくりょうひん 食料品	foodstuffs; food
のため (の)	for; for the sake of	さいがいじ 災害時	when a disaster occurs
ぼうさい 防災	disaster preparedness; disaster management	でん てい電	blackout; electricity stoppage
ひじょうしょく 非常食	emergency food	れいぞうこ	refrigerator
大切さ	importance	くさらない食べ物	non-perishable food
かんりえいようし 管理栄養士	nutritionist; national registered dietitian	えいようのバランス	nutritional balance
ぼうさいし 防災士	disaster preparedness expert	あんしん 安心できる	able to be at ease
けんきゅう 研究	study, research	やさい 野菜	vegetables
ひがしにほんだいいしんさい 東日本大震災	Tohoku earthquake	われたしょつき 食器	broken plates
むすこ 息子	son	だいどころ 台所	kitchen
まもれるわけ ではない	[cannot] always protect	きけんな	dangerous
気がつきました	noticed	かんづめ	canned food
自分を自分でま もれる子どもに なってほしい	I want my child to be able to protect himself.	しょうみきげん 賞味期限	expiration date/best by date
ストックする	stock [goods]	しょうみきげん 賞味期限がきれ る	best-by date passed expired
さいてい 最低	at least; minimum	ストレス	stress
できれば	if possible	何日間やっ ていけるのか	how many days you can survive