



みずなみ防災会 女性部会便り

あいさつ

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年度は女性部会を3回開催することができました。これからも3か月毎に開催する予定でありますのでお時間があればぜひご参加ください。

1月12日の女性部会は非常食の試食。

防災リーダー養成講座でも配られたのでご存じかと思いますが、『岐阜県東濃保健所・恵那保健所 災害時の食に備えましょう』のリーフレットで家庭での食の備え確認しました。停電時の食料消費は、①冷蔵品⇒②冷凍品⇒③常温（保存食品）の順番です。日ごろからローリングストックをしながら食べなれたものを準備することが必要です。ただ、最近は様々な種類の非常食が販売されていますので作り方や味がとても気になります。

様々な災害時のシチュエーションを考えると調理の出来ない状況があることも考えられます。そういう時に非常食があると安心ですし、それが温かく美味しければさらにホッとできるのではないかと思います。種類が多いので数回に分けて試食をしてみます。

（女性部会長 中村佐記子）

非常食 試食会を実施

皆さん、非常食を実際に食べてみたことはありますか？

最近では、キャンプブームもあり、アウトドアショップなどで見かけることも多くなった非常食。また、スーパーでも“非常食コーナー”として設けられていることも目にするところがあるのではないのでしょうか。

「災害時のために用意はしてある」「意外とお値段が高いため、たくさん備えてはいない」「見たことあるけど食べたことはない」などなど、いろいろとご意見、ご感想があるかと思えます。

いざというときに、「作り方は簡単なの？」「味とかどうなの？」など、それぞれが思っていた疑問を払拭するべく、部会員が気になった非常食を集め、実食してみました。

ご飯類、麺類、デザート、飲み物、と、多種の非常食が揃いました。

その中で、今回試食したものは…

- ・フリーズドライご飯-チャーハン味
- ・ほうとう
- ・そのままサーバーとして使う“ドリップコーヒー”です。

（右図 ○印がついたもの）



【試食の感想】

「フリーズドライご飯-チャーハン味」(518円) あえて“水”で調理して試食。



- ・フリーズドライなので水で5分、お湯で3分とアルファ化米より早く食べられる。
- ・味がしっかりしているため、食べやすいと思う。
- ・少し芯が残るが違和感はない。
- ・規定水量を入れる際に、メモリなどが見にくい。
- ・食感などアルファ化米と改めて比較してみたい。



水量目安のメモリが袋の内側にあるので見づらい。

「ほうとう」(648円) 熱湯で3分湯煎



- ・他地域の郷土料理ということもあり、味と見た目に慣れない。味が濃く感じるが食べすすめていけば違和感はなくなる。
- ・汁物だが、パッケージをそのまま器として使用できるのが便利。
- ・分ける際、紙皿にラップを使用して再利用に繋がったが、スープ類は飲みづらい。
- ・具材に野菜が多いため栄養面でも安心できる。

「COFFEE BREWER」(378円) 直接お湯を注いで、そのままドリップできる。味の濃さの調節も可能。



- ・そのままお湯を注げば本格コーヒー！の便利さがよい。
- ・注ぎ口は栓があるが便利。連続使用可能か？
- ・容器をそのまま使用してドリップできるので便利。
- ・意外と注ぎやすい。



◆今回は時間の関係上、3品の試食となりましたが、共通しての感想は以下のとおりとなりました。

- ・温かい食事がやはり必要と感じる。
- ・それぞれの製品によって、作り方が当然異なる。同じご飯類でもアルファ化米とフリーズドライとでは時間なども異なる。しっかりと“作り方”の説明を確認する必要がある(大事な食事になるので)
- ・もし、食事をする際に灯りが少なかった場合、作り方説明、原材料・栄養成分などの確認ができない場合がある。

非常食には多種多様な商品がある。ローリングストックなどを実践することで、普段の生活でも実際に試食をし、作り方や食べ方などを一度体験しておく必要があると感じた内容の会でした。

女性部会 マスコットキャラクター



皆様のご参加、
お待ちしております。

【次回 第4回みずなみ防災会女性部会】
開催日:令和5年4月13日(木)19時~
会場:ハートピア 2階 於

女性部会のマスコットキャラクターをみずなみ防災会 伊藤道廣代表にデザインしていただきました。従来あるみずなみ防災会のキャラクターとペアになるデザインです。

《発信元》

みずなみ防災会 女性部会 事務局

〒509-6195 瑞浪市上平町1丁目1番地 瑞浪市役所 生活安全課内 Tel.0572(68)9736