

## 防災豆知識

～料理編～

# 災害時はパッキング

7月の西日本豪雨災害は記憶に新しいですが、地震や台風などの災害時は、いつもの生活はできなくなります。そこで今回は、料理やトイレなど困った時に役立つことを紹介します。

## 【カセットコンロでできます！】

### パッキングとは…

ポリ袋に食材を入れて、鍋で湯せんして、加熱するだけの調理法で、ガスや水道・電気などが使えなくても簡単に食事を作ることができます。災害時、大人数の炊き出しでは食べられない方(アレルギー・高血圧・糖尿)など、個別対応用の調理方法です。普段の時短クッキングや離乳食などにも向いています。



今治市防災士の  
鴨川真由美さん(左)と、砂田ひとみさん  
※災害はどこかで自分ごとではないと思っています。でも実際、災害にあった時、いかにでしょうか？正しい情報、役立つ豆知識をもっていると、いざという時、違いますよ！

## パッキングのやり方

### 必要なもの

- ◇電気ポット・卓上コンロ・鍋
- ◇高密度ポリ袋 ◇計量カップなど
- ◇水(炊く水は汚れていてもOK) ◇はさみ



**Step.1** カセットコンロを準備し、鍋に水を張って設置。

**Step.2** 食事の下ごしらえをして、食材と調味料をポリ袋に入れます。袋の空気を抜き、袋の先できつく結びます。

**Step.3** 鍋の水を沸騰させ、食材を入れた袋を入れて20～30分煮込みます。野菜は小さく細く切ると時間がかからないです。

## ご飯の炊き方

水の代わりにトマトジュースやグレープジュースなどで試してみてもおもしろいですよ！お米は水に30分ほど浸した後、加熱すると30分ほどででき上がります。



## ピアノ教室「ミュージックランド」

お子様から大人の方、**生徒募集**  
親子、初心者大歓迎!

室津先生は優しく分かりやすいので、二人ともピアノが大好きになりました。また発表会では一人で礼をして、頑張って弾いている姿を見ると、子どもの成長も感じます。

かよちゃん、さよちゃんのママより



ピアノ・ソルフェージュ  
体験レッスン受付中!

時間・月のレッスン回数などお気軽にご相談ください。

南鳥生/月・木・金・土 アクセント/水

ピアノを含め、音楽をずっと好きで、楽しんでもらうことがモットー。憧れの曲を弾きたいお子様と一緒にピアノを弾きたいママ!音習っていて再挑戦したいと、始める年齢や動機は人それぞれ。今さらと思わずぜひ一緒に楽しみましょう!

代表 室津 仁美さん

南鳥生教室 今治市南鳥生町4-1-9

アクセント教室 今治市中日吉町1-5-43

【問】☎0898-22-3114

☎090-2823-3332

室津  
まで



子育て中のパパ・ママへ

## 肩こりや腰痛でお悩みではありませんか？

肩や腰などの重さやだるさを解消するには足がポイント!  
症状に合わせて専門手技を組み合わせ、筋肉のバランスを整えることで骨格のゆがみやズレを解消していきましょう!



全身施術  
60分 4,000円(税込)

全メニュー  
500円 OFF  
クーポン券

## 足のメイクアップスタジオ

今治市喜田村4-13-53 1F  
TEL.0898-78-1114 11:00～20:00  
不定休 休有

