



食生活を通して地域住民の健康をサポートする

発行：特定非営利活動法人 ななクラブ

〒572-0834 寝屋川市昭栄町 15 番 13-101 号

Tel/Fax : 072-820-7751 E-mail : nanaclub@r8.dion.ne.jp

URL : <http://www.nanaclub.or.jp/>

2026 年 2 月発行



●災害時だからこそ、食べることは大切です。
地震、豪雨、暴風などの災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。災害時に、疲労がたまって、ホッとする食事が元気の源です。赤ちゃんから高齢者、食事に配慮が必要な人へも備えましょう。

災害に備えましょう

いつ起こるかわからない災害、いざという時の「食べることを備えましょう。」



- 必要なもの
- ・カセットコンロなど、お湯を沸かす熱源
 - ・大きめの鍋
 - ・耐熱温度が130℃以上のポリ袋
 - ・ザルまたは皿
 - ・トンクや穴あきお玉
 - ・湯せんを使う水



●やってみよう！
「パッククッキング」
「パッククッキング」をご存じですか？これは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理法です。熱源、水があれば、簡単に温かい料理が作れるので、災害時やキャンプなどで便利です。

- 手順
- ①食材と調味料をポリ袋に入れ、中の空気をしっかりと抜きます。
- ②加熱するごくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。
- ③熱が通りやすい様に、袋の中の食材を均一に広げます。
- ④鍋の底にザルまたは皿を入れて湯を沸かし、沸騰したらポリ袋に入れた食材を入れて加熱します。
- ⑤加熱したポリ袋をトンクや穴あきお玉で取り出し、袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり。

●利点

- ・ひとつの鍋で複数の料理を同時に加熱できます。湯せんの湯は何度も使えるので、水が節約できます。
- ・ポリ袋に入れて加熱するので、衛生的で持ち運びが楽。素材の風味やうまみを逃がしません。
- ・パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗い物が不要で後片付けが楽です。

●注意点

- ・1袋に入れる量は1〜2人分が目安、多量に入れないのがポイント。
- ・ポリ袋は耐熱性で湯せん調理可能なものを使用しましょう。
- ・鍋に入れてからも火加減を調節し、沸騰を保ちましょう。
- ・ポリ袋の結び目が鍋の外に出ないようにしましょう。
- ・出し入れの際はやけどに注意してください。

●「パッククッキング」を日常に取り入れて災害に備えましょう。

今回、ご紹介したパッククッキングは、一人分の食事、離乳食、キャンプでの調理など、災害時以外でも便利な調理法です。普段の生活に取り入れて、いざという時に活用してみてください。普段、食へ慣れているホカホカの温かいご飯やおかずは、自分自身はもちろん、食べることに支援が必要な周りの人たちの笑顔につながることでしょ。

出典：農林水産省 要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド
あって良かった！家庭備蓄の実践アイデア

活動報告

東ブロック地域活動栄養士会 学習交流会

2026年2月18日

大阪府栄養士会地域活動部会東ブロック（寝屋川市、枚方市、守口市、門真市、大東市、交野市、四條畷市）で活動している管理栄養士・栄養士は、毎年、会員の資質向上を目的に「学習交流会」を実施しています。今年度は、ななクラブが中心となり、地域での「災害対策」をテーマに、管理栄養士・栄養士による地域での栄養・食支援について考えました。まず各市の災害対策の現状について調べたことを発表、その課題を話し合いました。また、災害時のフェーズ（発災後24時間以内、72時間以内、4日目以降など）に応じた栄養・食支援をグループワークで話し合い、イザという時に地域で何ができるかを考えました。



実習では、災害時に役立つ「パッククッキング」でご飯、お粥、いわし缶の炊き込みご飯、やきとり缶の炊き込みご飯、シチューの5品を一つの鍋で調理しました。災害で停電した時に冷蔵庫内に残っている食材や、普段から家に常備している缶詰を使用し、温かく栄養価の高い献立を学びました。また、調理不要のまま食べられる「行動食」を試食しました。「行動食」は、携帯性や保存性に優れ、調理が不要で車の中などでも栄養補給ができるのも「よっかん」「缶詰パン」など様々な種類があります。今回、実際に食べてみて、日ごろからの備えに対する重要性を実感しました。

今回の学習交流会を通して、近隣地域で活動する管理栄養士・栄養士が、パッククッキングや行動食の知識を共有したことで、災害時に地域で何ができるかを自分ごととして考えるよい機会となりました。

大阪・関西万博に日本栄養士会が参加しました！

昨年、4月から10月までの半年間、大阪・関西万博が開催されました。テーマは「いのち輝く未来社会のデザイン」です。日本栄養士会は、大阪ヘルスケアパビリオンに参加し、「リボンステージ」と「デモキッチン」を展開しました。

「リボンステージ」では、アジア各国の栄養士が集まり「アジア栄養士フォーラム2025」が開催され、各国の栄養課題や未来の栄養・食のあり方が協議されました。

「デモキッチン」では、WWF（世界自然保護基金）が提唱する持続可能で栄養価の高い食材「未来の食材 50」を使用した「未来に残すべき和食」を全国の都道府県栄養士会が考案し展示されました。

近畿圏では、大阪：串カツ（オクラ、オレンジトマト、ごま）、京都：京のばら寿司（ササゲ、ごぼう、れんこん）、滋賀：シャモのじゅんじゅん（まいたけ、クレソン）、奈良：にゅうめん（わかめ、まいたけ）、兵庫：粕汁（大豆、れんこん、だいこん）、和歌山：めばり寿司（ごま）など、各地域の食文化が反映された「和食」が並びました。



日本栄養士会ホームページ

「未来に残すべき和食」大公開

https://www.dietitian.or.jp/expo2025/japanese_food_culture/

水のひもぎらい



今年に入ってから長崎へ行く機会があり、現地で名物の「しっぽく料理」を食べました。「しっぽく」は卓袱、卓子とも書き、江戸時代鎖国期の唯一の開港地長崎発祥の唐人が客人をもてなすための饗応料理でした。和食に中華と南蛮（西洋）料理を受け入れた料理で、朱塗りの円卓を囲んで、身分の分け隔てなく膝を交えて大皿に盛り付けられた料理を味わう食事形式で、町人の街長崎に広まりました。

世界に目を向けると、日本では広く提供されている牛肉や豚肉を宗教的な立場から禁忌とする人々がいる一方、日本ではあまり食べられていない鳩やカエルが高級料理になっている国もあり、昆虫が日々の食卓に供される地域もあります。昨今の日本でも野生の鹿や熊による農作物被害が大きな問題となり、捕獲を進めてジビエと

された私にとって、鯨は子どもの頃の懐かしい味です。給食で食べた竜田揚げ、家庭料理の関東炊き（おでん）や粕汁には必ず鯨のコロが入っていました。いつの頃からか鯨は食べるものではなく、ホエールウオッチングで見るとのようになったようで、庶民の食卓から消えていきました。

して広めようという動きもあります。世界ではブッシュミートと呼ばれるジャンクルで違法に捕獲した野生動物から、未知の感染症が広がる危険性も報じられています。さらに関西万博でも話題になった、動物の細胞から作る培養肉の開発も進んでおり、将来は家庭で好みの肉を培養できるともいわれています。

私たちが今後、何を食べるのか、地域、文化、宗教、歴史、環境、安全など多くの要素が関わります。世界人口が増える中で、食料を奪い合うことなく、互いを尊重する食卓には、どんな食材が並ぶのでしょうか。（みず）

ライスペーパーのガレット風

<材料>1人分
ライスペーパー…1枚 (22cm)
ハム …1枚 (9g)
ペビーリーフ …10g
ピザ用チーズ …20g
卵 …1個
油 …3g

1人分 (エネルギー220kcal、たんぱく質 12.7g、塩分 1.0g)

<作り方>

- ① フライパンの表面に油を薄く広げる。
- ② ライスペーパーを水にくぐらせ、フライパンに敷く。
- ③ ハムを真ん中に、ペビーリーフとピザ用チーズをドーナツ状のせて窪みを作り、四角になるようにライスペーパーの端を折る。
- ④ 卵を真ん中の窪みにのせる。
- ⑤ フライパンに蓋をして、卵を好みの固さになるまで加熱する。
- ⑥ 卵が好みの固さになったら、できあがり。

調理ポイント

- ◎半熟卵の目安は、ピチピチ音がなりだしたら弱火にして10分程度です。
- ◎連続して作る時は、フライパンが熱いとライスペーパーが縮むので、別皿で②③の行程をしてからフライパンにのせるとよいです。



そば粉で作るフランス生まれのおしゃれなガレットを、ライスペーパーで簡単調理。中身を変えれば、食事、スイーツと幅広く楽しめます。



ガレットとは、「丸くて平たいもの」という意味です。フランスのブルターニュ地方発祥で、そば粉の生地を薄く焼いたものに、ハム・卵・チーズなどを具材としてのせるのが一般的です。

行事食 ～節句と食べ物～

季節の変わり目に無病息災を願う「節句」。5つの節句があり、季節のものを神様にお供えて邪気を払います。

人日の節句 1月7日

七草がゆを食べて健康を祈ります。

上巳の節句 3月3日

雛祭りとして親しまれている桃の節句。菱餅、雛あられ、蛤の吸い物で女の子の健やかな成長を祈ります。



端午の節句 5月5日

鯉のぼりを飾り、ちまきや柏餅を食べて、男の子の健やかな成長を祈ります。

七夕の節句 7月7日

短冊に願い事を書いて笹に飾り、芸事の上達を願います。

重陽の節句 9月9日

縁起の良い「陽」の奇数、その最大数9が重なる菊の節句。菊を浮かべたお酒を飲んで祝います。

街の耳より情報
調理器具編

「せいろ蒸し器」

せいろ蒸し器は、竹や檜で作られた蒸し器で、鍋で沸かした湯の蒸気を利用して食材を蒸します。金属性の蒸し器よりも熱の伝わり方が穏やかで、水分量が調整されるため、食材が水っぽくならず、うまみを引き出し、ふっくらジューシー、ホクホクに仕上がるのが特徴です。栄養面では、ゆで調理と比較し、水溶性の栄養素の損失が少ないことや、揚げ調理、炒め調理と違って油を使わないため、栄養価が高く、ヘルシーな調理方法といえます。



編集後記

この原稿を書いているのは2月、ミラノ・コルティナオリンピックです。ぼららしいパフォーマンスが繰り広げられています。斜面を滑るものと思っていたスキーやスノーボードで空中を舞うビッグエア、モーグル、ハーフパイプ、スロープスタイルなどの種目にびっくり。技が決まった時にテレビから聞こえる「トリプルコーク1440」「コークスクリュー1440」の意味も違いも分からないままに拍手しています。