

女性の視点で  
考えました!

始めてみへん?

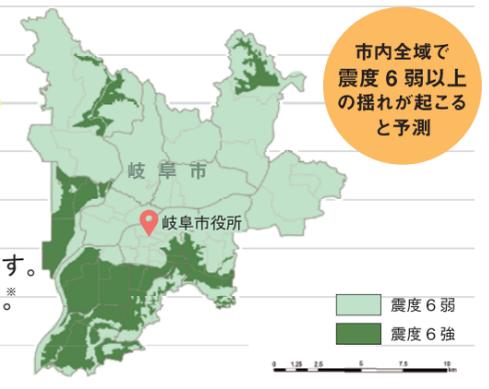
# 岐阜市の減災暮らし

はじめに

東海地方に甚大な被害をもたらすとされる「南海トラフ巨大地震」は、岐阜市全域で最大震度6弱以上の揺れを引き起こすと想定されています。この地震は、30年以内の発生確率が70~80%と評価されています。震災は、いつ起こってもおかしくありません。もしもの時に備えて、あなたもできることから行動しませんか?

## 【岐阜市における震度分布図】

宮城県日向灘沖を震源とする南海トラフ巨大地震を対象としています。想定外をなくすため震源域を最大限拡大しています。



市内全域で震度6弱以上の揺れが起こると予測

※令和4年1月1日現在、地震調査研究推進本部地震調査委員会資料

## 被災女性から学ぶ減災対策の大切さ

地震のすぐ後、まわりでは家族で集まり足元を懐中電灯で照らしていましたが、私はひとりぼっちでした。普段から近所付き合いをしておけばと、心底思いました。

40代女性

避難所で生理になりましたが、生理用品の備えが十分ではなかったため、辛い思いをしました。

20代女性

慣れない味付けのお菓子は、食べてくれないこともありました。

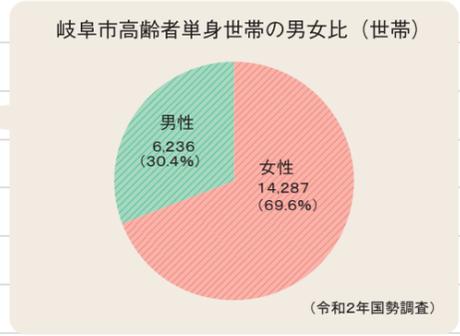
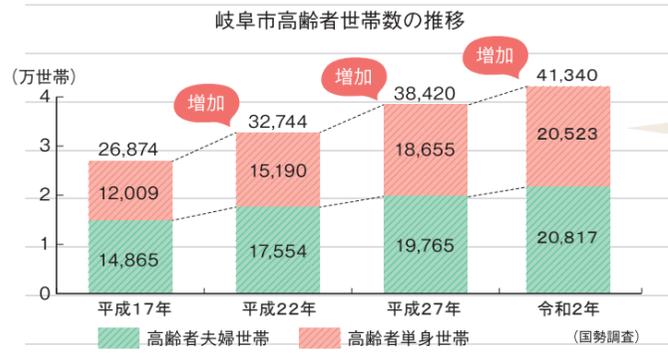
30代女性

多くの被災女性の言葉には、私たちがまだ知らない減災について学ぶヒントがありました。日頃の備えや、災害時の行動や持ち物、そして、被災後の暮らし方など。近年、自然災害が多く発生する中、防災の意識は高まっていますが、女性ならではの備えや災害時の防犯の必要性も重要視されています。支給頻度が低いとされる女性の衛生用品やメイク品、赤ちゃんや子どものための持ち物など。そんな必要な備えを知ってほしいと「始めてみへん?減災暮らし」を作成しました。岐阜市では高齢化

とともに高齢者単身世帯が増加しており、その中でも女性の割合が高くなっています。一人暮らしの方をはじめ、家族を守りたいと思っているみなさんに、女性の視点で考えた暮らしの中でできる減災対策をお伝えします。

引用文献：東京都総務局総合防災部防災管理課「東京くらし防災」(40代女性:p.66,30代女性:p.74) 川崎市男女共同参画センター「ひとり暮らしの女性のための 防災 BOOK」(20代女性)

## 岐阜市における高齢者単身世帯の割合の多さ



あなたを、そして家族を守るために防災・減災の知識が必要です

### 暮らしの中の減災の心がけ

いつもの暮らしでのちょっとした心がけが、いざという時に命を救います。できることから一つずつ、実践することが大切です。

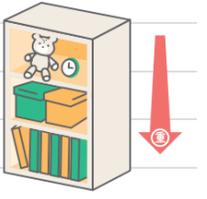
#### 家の中はできるだけシンプルにする

寝室ではインテリアが寝ている場所に落ちてこないように配置に工夫を。キッチンや洗面所では調理器具やドライヤーは使ったらすぐに収納しましょう。出入り口や通路をふさがないように家具や家電を配置しておくのも◎



#### 収納の重心は下へ

軽いものや落下して当たっても痛くないものは上段に。下段には重い本やペットボトルを置き、家具が転倒するリスクを防ぎます。



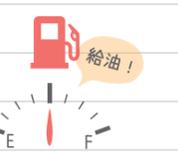
#### 日用品を一つ多く買っておく

普段使っている日用品は常にストックも一緒に購入。物資供給が滞った場合でも焦らずに自宅で生活することができます。



#### ガソリンが半分になったら給油する

車は遠方への買い物や避難、家が倒壊した際の車中泊などで支えとなります。災害後のガソリン不足に備えておきましょう。



#### 外出する時は家族に行き先を伝える

災害時、家族がどこにいるのかを知っているだけで不安が解消されます。待ち合わせの場所や連絡手段も決めておく安心。



#### 大切な書類やアルバムは2階 or 高い所へ

重要な書類や家族の思い出が詰まったアルバムなどは、2階や家の高い場所に保管。水害などでの浸水を防ぎます。



#### 地域行事や防災訓練に参加する

災害時には地域コミュニティでの助け合いが重要。地域のイベントなどに参加し、近所の方と交流を深めておくのも◎



## 女性の場合はこんなことも

### 0次の備え

#### 防災ポーチを持ち歩く

外出先で被災した場合に備えて、最低限必要なアイテムをポーチにまとめて持ち歩いて。アイテムはライフスタイルに合わせて選ぶのがポイント。

例えば...

- 携帯充電器 ● マスク ● メモ帳 ● ペン ● 家族の写真
- ウエットティッシュ ● 消毒スプレー ● ヘアゴム
- 保険証のコピー (身分証明書)
- 生理用品 ● バンティライナー
- ホイッスル など

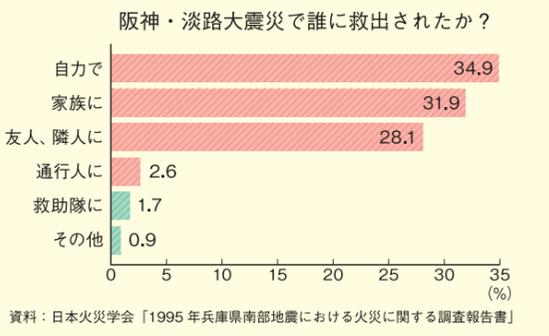
#### 安全性の高い外出スタイルを心がける

露出が少ない服装や歩きやすい靴、両手が空くバッグなどを普段のおしゃれに取り入れて。大判ストールはマスクや包帯、日除けにも使える便利アイテム!



## 災害時は3つの助け合いが大切!

大災害が起きた時には、いたるところで被害が発生するため、市や警察、消防などによる救出・救助活動「公助」には限界があります。阪神・淡路大震災では、自力、または家族や隣人および通行人に救助された人が約98%というデータが残っています。自分の命を自分で守る「自助」や、地域コミュニティで助け合う「共助」が災害時には重要となります。特に地域住民が「自分たちの地域は自分で守る」という意識のもと、日頃から防災活動を自主的に行う「自主防災組織」は、共助の中心となります。岐阜市内では50の地域すべてで自主防災組織が結成されています。普段から地域の活動や防災訓練などに積極的に参画してみてください。



女性の視点で考えた、防災用品選びがカギ!

# 基本のグッズを揃えたら、+αの対策を!

プラスアルファ

## 高齢者向け



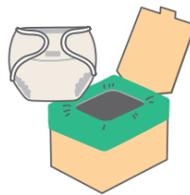
災害時、単身高齢者の最大の課題は、孤立しやすいということ。孤立してしまうと心細く、さらに安否確認や避難支援など、周囲と助け合うことも難しい状況に。そんな高齢者向けに必要なものや心がけをまとめました。

### 基本の防災グッズにプラス!

老眼鏡や服用している薬など「これがないと日常生活に支障をきたす」というものは必需品です。さらに、シニア世代は赤ちゃん同様、感染症にかかりやすい傾向にあります。除菌グッズなどの準備がおすすめです。



**折り畳みイス**  
地面に直接座りにくい、足腰が悪い方は必須。



**簡易トイレ・成人用おむつ**  
仮設トイレは和式も多いため、使いづらい場合に活躍。

**ウエットティッシュ**  
手洗いができない状況も清潔に保てます。



**老眼鏡・メガネ・補聴器**  
予備を買って入れておく◎



**栄養補助食品**  
栄養や水分を補給しやすいゼリータイプがおすすめ。



**障害者手帳**  
緊急時に必要な情報を提示する際に必須。



**入れ歯&洗浄液・マウスウォッシュ**  
口腔衛生の悪化による病気を予防。

下記の非常持ち出しグッズにプラスして非常袋に入れておきましょう!



非常用



**常備薬・おくすり手帳**  
薬は1~2日分は備えておく◎

**常備薬・おくすり手帳**  
薬は1~2日分は備えておく◎

### 足腰に自信のない方はキャリーバッグを活用!

シニア世代が重い荷物を背負って避難するのは難しい場合も。体への負担の低く、転がして使えるキャリーバッグがおすすめ。



### いつもの暮らしにプラス!

#### 毎日使うものは枕元にセット



日常生活になくはない薬などの必需品は、すぐにつかんで避難できるように枕元に。ベッドの場合は壁掛け収納にのけると◎

#### 地域の人とのコミュニケーションを大切に

自力で避難することが難しい方は、地域と関わりを持つと「〇〇さんが見当たらない」など、気にかけてもらうことができ、避難がスムーズになることも。また、地域の防災訓練などに参加したり、「避難行動要支援者名簿」に登録するなどの対策もしておきましょう。



布団の場合…ハンカチや風呂敷の上にセット!

すぐに持ち出せるリュックに入れておく「非常持ち出しグッズ」と、使ったら買い足す「日常備品」を合わせたものが「基本の防災グッズ」です。そのため高齢の方や、子どもを持つ家庭の場合のグッズなど、自分の家族構成に合わせたグッズをプラスすることが必要。被災時に本当に役立つ年代別グッズをご紹介します。

## 子どもを持つ家庭向け



環境の変化に敏感な赤ちゃんや子どもは、大人とは異なる備えが必要です。専用のグッズの準備はもちろん、被災した場合の訓練を普段の子育ての中に取り入れ、慣れない避難生活でもスムーズに生活できるよう備えておく◎と安心です。

### 基本の防災グッズにプラス!

赤ちゃんや子どもならではの必需品を基本の防災グッズに加えましょう。乳幼児期は食べ物や服のサイズなどが目まぐるしく変わるため、成長に合わせてこまめにチェックするのが大切!

例えば…

- 母子健康手帳 ●保温ポット ●紙おむつ
- おやつ ●おしり拭き ●使い捨て哺乳びん
- 抱っこひも ●おもちゃ(音がならないもの)
- ミルクセット ●乳児用液体ミルク
- 離乳食 ●ベビーフード ●バックの飲み物
- タオルやガーゼハンカチ ●授乳ケープ
- スタイ ●ブランケット ●母乳パッド
- 着替えセット など



#### 乳児用液体ミルクを知っておこう!

「乳児用液体ミルク」とは、紙パックやボトルに液体状のミルクが入ったもの。長期保存容器に密封されており、常温のまま哺乳びんに移し替えるだけで飲ませることができます。ミルクを作るためのお湯が不要のため母乳代替食品として注目されています。日本製のもののは2019年3月に発売が開始されました。



### いつもの暮らしにプラス!

#### 防災ピクニックをしてみよう!

防災ピクニックの基本は、実際に「命を守る備え」を試して、できるようになっておくこと。例えば、お弁当の代わりに非常食を食べてみると、子どもが食べるものと食べないものが分かり、本当に必要なものを発見することにつながります。その他にも避難ルートを歩いて危険な場所をチェックし、避難所までの道を一緒に歩きながら覚えることで、被災時にも慌てずに行動することができます。



#### 外遊びでシミュレーションしてみる

普段の外遊びに、もしもの時に備えた練習をプラス。子どもたちと一緒に体験し、できることやできないことを知っておけば、あなたの家に本当に必要な備えが分かります。



和式トイレに慣れておく



ホイッスルが鳴らせるか試す



ラップで覆った皿で備蓄食品を食べる

#### もしもの約束をしておく

子どもと別々の場所で被災した場合に備え、集合場所や安否確認方法を保育所(園)や幼稚園、学校と共有しておく◎が大切。



## これはみんな揃えて! 非常持ち出しグッズ

1次の備え

- ・水
- ・携帯食
- ・アレルギー対応の食品
- ★携帯充電器
- ・ラジオ、電池
- ・軍手
- ・ビニール袋
- ・救急セット
- ・ライト、ランタン
- ・数日分の着替え
- ・保温アルミシート
- ★ホイッスル
- ・常備薬
- ・簡易トイレ
- ・メガネ・コンタクト
- ・水のいないシャンプー
- ・新聞紙
- ・マッチ、ライター
- ・裁縫セット
- ・割り箸、紙皿、コップ、スプーンなどの食器
- ・歯磨きセット
- ・体拭きシート
- ・貴重品(現金、小銭、通帳、免許証、印鑑)
- ★健康保険証

★は防災ポーチに入れておく◎

常に買い足したい & 備えておきたい

## 日常備品

2次の備え

- | 食品              | 生活用品        | 衛生用品       |
|-----------------|-------------|------------|
| ・水(大人1人につき最低1ℓ) | ・ラップ、アルミホイル | ・トイレトーパーパー |
| ・1週間分の食料        | ・キッチンばさみ    | ・ゴミ袋       |
|                 | ・バケツ、たらい    | ★ウエットティッシュ |
|                 | ・カセットコンロ    | ・タオル       |
|                 | ・カイロ        | ・マウスウォッシュ  |
|                 | ・ライター       | ・おしり拭き     |
|                 | ・万能ナイフ      | ★マスク       |
|                 |             | ★消毒スプレー    |
|                 |             | ★バンティライナー  |
|                 |             | ★生理用品      |

★は防災ポーチに入れておく◎

## 【非常時の備え3ステップ】

- 0次 防災ポーチなどで、基本の防災グッズを毎日携帯する。
- 1次 被災後1~3日過ごすための非常持ち出しグッズを、サッと持ち出して逃げられる非常袋などに詰めておく。
- 2次 1週間程度は自宅で自給自足の生活ができる非常持ち出しグッズ+日常備品をストックしておく。

# 女性向け



清潔な状態を保てないことは女性にとって大きなストレスになります。そのような中では、デリケートゾーンの炎症や生理不順、膀胱炎といった身体の不調を引き起こすことも。女性だからこそ備えておきたいグッズのほか、災害時に増えるといわれている犯罪への対策も紹介します。

## 基本の防災グッズにプラス!

入浴や洗濯が難しくなることで発生する身体の汚れや匂い、生理など相談しづらい女性ならではの悩み。少しでも辛い思いをせず避難生活を送れるような備えをしておきましょう。

**髪留め**  
髪が洗えない時はヘアゴムやバンダナでまとめてすっきりと。

**サニタリーショーツ・生理用品**  
日頃から使い慣れているものを。中身が見えないゴミ袋の用意も。

**カップ付きインナー**  
一見下着だと分かりづらいため、共同生活でも洗濯しやすいのが魅力。

**ドライフルーツ・栄養補助食品**  
栄養の偏りによる口内炎や貧血予防に。

**化粧水・乳液・メイク落としシートなどのコスメ**  
肌の乾燥が大きなストレスになることも。自分に必要なものを用意して。

**パンティライナー**  
下着の取り替えや洗濯ができない時の汚れ防止に。

**ビデ**  
デリケートゾーンを清潔に保てます。

## いつもの暮らしにプラス!

### 体や心をラクにする方法を身に付けておく

被災時の厳しい環境下では、不眠や生理不順、更年期障害などが悪化してしまうことも。ストレッチやマッサージなどで血行を良くしたり、アロマテラピーなどでリラックスしたり、不調を和らげる知恵をストックしておきましょう。

ストレッチや腹式呼吸を習慣にしておくのも◎!



**ホイッスル・防犯ブザー**  
犯罪から身を守るために携帯を。

**アロマ・エッセンシャルオイル**  
マスクに垂らすだけで体臭や生活臭など匂いのストレスを軽減。リラックス効果も。

**長袖のシャツ・ボトム**  
肌の露出を少なくしてケガや防犯対策に。

**スニーカー・靴下**  
足元のケガの防止や、冷え対策に。

## 避難所・在宅避難での防犯対策

**一人で行動しない**  
物資の受け取りやトイレ、シャワーなど、どこかに行く時は必ず家族や友達、近所の人と行動しましょう。また、トイレやシャワーを使う前は必ず周りを見渡して不審な人がいないかの確認を。



**安全重視の服装を**  
長袖・長ズボンを着用し、長い髪はまとめて帽子に入れるなど、パッと見て「女性」だと分かりにくい工夫を。ピンクなどの明るい色を避け、地味な色を選ぶこともポイント。



**夜道や夜のトイレに注意**  
災害時は停電していることが多いため、夜道を一人で歩くことはとても危険です。また、避難所で夜にトイレに行く際は必ず安心できる人に付き添ってもらいましょう。



**在宅避難の場合**  
**突然の訪問者を家に入れたい**  
災害時の不安な心理につけこんだ犯罪も。宅配便やガス・水道点検などを装った強盗や性犯罪に注意しましょう。親切的な申し出もその場で判断せず、連絡先を教えてください。うなど慎重に対応を。



## 食べながら備える

# ローリングストックを始めよう!

「ローリングストック（循環備蓄）」とは、日常生活に食料備蓄を取り入れる方法のこと。普段の買い物で少し多めに食品を購入し、期限の近いものから消費。使った分を補充することで、常に備蓄品の鮮度を保ちつつ、一定量の食料が備蓄できます。そのため、避難生活でも食べ慣れた食事をとることができます。



## 食料備蓄が必要なのはなぜ?

災害発生からライフライン復旧までに1週間以上、災害支援物資の到着まで3日以上、スーパーマーケットやコンビニでは1週間以上食料が手に入らないことが想定されます。そのため、水や食料を日頃から備えることが大切です。



家族の人数分  
×最低3日分  
を蓄えましょう

## 備蓄におすすめの食料

**お湯で調理できるもの**  
カップラーメンやフリーズドライのスープなど。

**すぐ食べられるもの**  
缶詰や温め不要のレトルトなど。

**水だけで食べられるもの**  
乾燥わかめや市販の水でもどす非常食品など。

**お気に入りのおやつ**  
被災時のストレス緩和に。

**ま 豆類**  
タンパク質や食物繊維が豊富。

**ご ごま**  
タンパク質・ミネラル・カルシウムなどを含みます。

**わ わかめなどの海藻類**  
タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり。

**や 野菜**  
ビタミンやミネラルの補給に。

**さ 魚**  
タンパク質の補充や鉄分摂取に。

**し しいたけなどのきのこ類**  
ビタミンや食物繊維が多く低カロリー。

**い いも類**  
炭水化物、糖質、ビタミンC、食物繊維などが豊富。

## これも備えておきたい あると便利なアイテム

- **鍋・フライパン・やかん**  
お湯を沸かしたり料理をしたり、調理の必需品。
- **アルミホイール**  
お皿や落としぶたなど簡単な調理器具に変身。
- **食品用ポリ袋**  
手袋やボウルの代わりに大活躍。湯せん調理にも。ポリ袋は必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使いましょう。
- **クッキングシート**  
鍋やフライパンの焦げ付き防止に。
- **カセットコンロ・ガスボンベ**  
電気・ガスが止まっても温かい食事がとれます。ガスボンベは1人1日1本程度が目安。
- **キッチンペーパー**  
ふきんやタオルの代わりに使えます。
- **キッチンバサミ・ピーラー**  
雑菌が付きやすいまな板を使わず調理が可能。
- **ラップ**  
お皿に敷くと洗いが減り水の節約に。おにぎりなども直接手で触れずに衛生的に作ることができます。

# プレ栄養士が考える！ 備蓄レシピ

presented by  
岐阜市立  
女子短期大学  
長屋ゼミ



わたしたちが考えました♪

岐阜市立女子短期大学 食物栄養学科の長屋ゼミに所属する学生たちが、災害時に備えたバランスの良い食生活の提案として、食べながら食料を備蓄するローリングストックを日常に取り入れてほしいとレシピを考案。開発までの想いや作り方をご紹介します。

## もしもの時のための備蓄レシピで、 地域の人を守りたい。

### ●被災経験から学ぶ「食の備蓄」

日本では今後も地震災害が起きると想定されていますが、東日本大震災の被災地では健康維持に必要な栄養素が不足しました（下部コラム参照）。被災直後は、パンやおにぎり、菓子などのエネルギーを確保する支援物資が優先して支給されるため、エネルギーは比較的早い段階から必要量を確保できます。しかし、野菜や果物といったミネラルやビタミンを含む食品は不足しがちになり、免疫力や体力低下の原因となる低栄養状態を引き起こしかねません。そのため、備蓄食や被災時の食事の見直しが不可欠であり、必要な栄養素を摂取できる備蓄方法を地域の方々に提案できないかと考えたのが始まりです。

### ●備蓄しながら野菜不足解消？！

岐阜県健康福祉部保健医療課の調査では、岐阜県民一日あたりの野菜摂取量は目標値を下回り、特に20～40代女性が野菜不足であることが分かっています（右グラフ参照）。つまり被災時だけでなく、日頃から積極的に野菜を摂る必要があります。そこで、岐阜で採れる野菜を使った備蓄レシピを開発することにしました。

特徴としては、「乳幼児」「子ども」「高齢者」「一人暮らしの女性」というライフステージごとに必要な栄養や、調理形態を考慮したことです。例えば乳幼児には離乳食、高齢者の方には脱水症予防に水分を意識したメニューなど、大学で培った知識を活かしてレシピを作成しました。また、日持ちする野菜や乾物、缶詰などを利用することで不足しがちな野菜や栄養素を摂取できるように工夫を凝らしました。

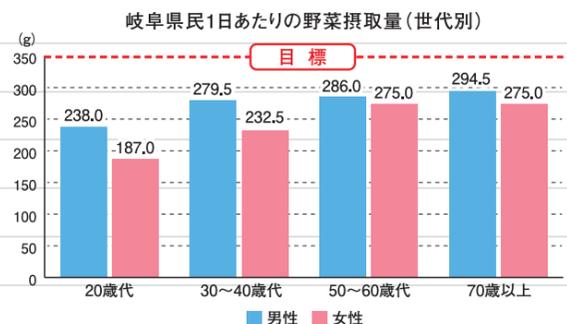
### ●おすすめはバッククッキング

ライフラインが復旧するまでは、カセットコンロを使い、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法「バッククッキング」が便利です。ですが、慣れない調理はいざというときに不安になることもあるので、実際に挑戦しやすいようにバッククッキングのやり方が分かる動画も制作しました。

### ●プレ栄養士の想い

最も大切なことは備蓄しておくだけでなく、ローリングストックの基本である「期限の近いものから食べて、使った分だけ補充する」ということを習慣にすることです。それには日頃からストックした食材に食べ慣れておく、作ってみる、ということが大切です。

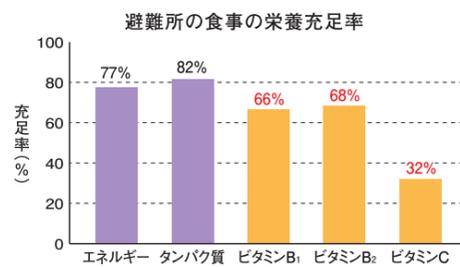
食事は生きる活力を生み出してくれます。温かさや香り、食感も考えることでさらに美味しくなったり、バランスを考えた食事で栄養を補えたり。もしも災害が起こった場合でも、少しでも健やかな生活を送っていただけるように、このレシピが地域の皆さんにとって、食の備蓄をもっと明るく前向きに捉え、楽しんでもらえるきっかけになると嬉しいです。



参考：ぎふの健康・食生活の状況～平成28年度県民栄養調査結果～

## 災害時の栄養不足について

災害時にはおにぎりやパン、カップ麺といった炭水化物の支給が中心となり、野菜や肉、魚、乳製品などの生鮮食品が手に入りにくくなります。そのため、ビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養素が不足し、便秘や口内炎などの体調不良を引き起こしてしまう可能性も。炭水化物はエネルギー源として重要ですが、長期化する避難生活に備え、日頃から日持ちする野菜や野菜ジュース、魚介や肉類の缶詰など、栄養素を考えた食品を多めに買い置きしておくことが大切です。



参考：避難所食事状況・栄養関連ニーズ調査結果（宮城県保健福祉部）  
避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量（厚生労働省）

## 世代別おすすめレシピ



### 乳幼児 向け

#### menu やさいぼーる

●材料  
(離乳完了期1食分)  
・お好みの野菜…50g  
(カボチャやジャガイモ、ニンジン+サツマイモがおすすめです)

●作り方  
①野菜の皮を剥き、小さく切ってポリ袋に入れる。ポリ袋の空気を抜き、口をしぼる。  
②沸騰した鍋に①を入れて野菜をゆでる。  
③手でつぶせる硬さになったら鍋から取り出し、ポリ袋に入れたままスプーンで野菜をつぶす。  
④つぶした野菜をラップに包んで丸める。



point

※写真は4食分です。いろいろな野菜を使用しています

日持ちする野菜を上手く利用して離乳食を作りましょう。また、生後9カ月以降の赤ちゃんに多い貧血を予防するため、鉄分が豊富なレーズンを入れても◎。そのほか、タンパク質を多く含むツナなどもおすすめです。



point

避難生活ではごみ問題も深刻になります。調理時に生ごみが出ないよう、さやから取り出した枝豆を冷凍保存しておくとう便利です。また、子どもと防災ピクニックを行うなど、普段から非常食に慣れておくことも大切です。

#### menu 枝豆コーンご飯

●材料(2人分)  
・米…1合  
・水…200ml  
・昆布…3cm  
・塩…少々  
・コーン…大さじ2  
・枝豆…大さじ2

●作り方  
①ポリ袋に米、水、昆布、塩を入れ、20分浸水させる。  
②①にコーン、枝豆を入れ、ポリ袋の空気を抜く。  
③ポリ袋の口をしぼり、沸騰した鍋に入れる。  
④再沸騰したら弱めの中火～弱火にし、15～20分煮る。  
⑤鍋をコンロから外し、10分予熱で蒸らしたら混ぜ合わせる。



### 子育て世代 向け

#### menu 具だくさんみそ汁

●材料(1人分)  
・玉ねぎ…1/4個  
・切り干し大根(乾燥)…1つまみ  
・わかめ(乾燥)…小さじ1  
・卵…1個  
・水…150ml  
・【みそ玉】  
みそ…小さじ1  
和風だし(顆粒)…小さじ1/5

●作り方  
①薄切りにした玉ねぎ、切り干し大根、乾燥わかめをポリ袋に入れる。  
②別のポリ袋に卵を割り入れる。  
③それぞれ空気を抜いて口をしぼり、水を注いだ鍋に入れる。  
④沸騰したら火を弱め、さらに5分加熱する。  
⑤器に取り出し、【みそ玉】を入れ、鍋のお湯を注ぐ。



point

高齢者は脱水症や熱中症になりやすいため、こまめな水分補給が必要です。汁物ならしっかり水分を摂ることができます。また、卵は別のポリ袋で調理するため、好みの硬さやアレルギーに対応できます。



### 高齢者 向け



point

ビタミンCやKが豊富なキャベツを保存する場合、芯をくり抜いておくのがおすすめです。また、梅干しには疲労回復効果や食中毒の予防が期待できます。常温でも日持ちするため、備蓄食料にぴったりです。

#### menu キャベツの梅和え

●材料(1人分)  
・キャベツの葉…1枚  
・梅干し…1/2個  
・ゴマ…1つまみ

●作り方  
①キャベツを一口大に手でちぎり、ポリ袋に入れる。ポリ袋の空気を抜き、口をしぼる。  
②沸騰した鍋に①を入れて蓋をして、弱火で20分ゆでる。  
③鍋から取り出して粗熱を取ったら、ポリ袋の上からキャベツを軽く絞り水気を取る。  
④③に梅干しとゴマを入れ、軽く揉みながら混ぜ合わせる。



### 一人暮らしの 女性向け

バッククッキングに使うポリ袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使いましょう。