

災害時の食事を少しでも食べやすくする工夫

フリーランス・栄養関連企業等協議会

関場 治美

日本全国、さまざまな自然災害が起きています。度重なる災害を経験してのち、避難所の食事で炊き出しによる温かいおにぎりや汁物が、より早く提供されるようになったと思います。

しかし、食材にアレルギーがあったり、噛む・飲み込む力が弱くなってきたりすると、提供された食事を食べられないことがあります。アレルギー対応のレトルト食品も出回ってきたので、家庭でも自治体でも、備蓄品に入れておくとういでしょう。

ここでは、噛む力や飲み込む力が弱くなってきた方に向けた、災害時でも少しの工夫で食べやすくする食事の工夫についてお話しします。
①提供されたお弁当も、冷たくなってしまうと固くなって、高齢者や小さいお子さんには食べにくいです。そんなとき、カセットコンロと家庭用の鍋、湯せんができるビニール袋があれば温めなおし、固さも調整して食べやすくすることができます。(ビニール袋は、下記の写真のように、湯せん調理ができることを確認してください。)

お弁当のごはんやおにぎりをビニール袋に入れ、少し水を加えたら空気を抜いてきっちり口を縛り、湯せんをして温めます。



②水またはお湯を注ぐだけで食べられるアルファ米の場合も、高齢者には固く感じます。そんなときは、温めたレトルト粥を混ぜることでしっとりと口当たりのよい軟飯になります。



③パンの場合は、インスタントのポタージュやスープに、パンをちぎって浸して柔らかくします。



④ビタミンやカルシウム、鉄の入った機能性食品は手軽に栄養補給できます。固いので湯を加えて柔らかくすると食べやすくなります。

⑤ローリングストック（日常の食事に使っているものを備蓄しておく）はホットケーキミックスを湯せんで作ります。チョコレートを混ぜても美味しいです。



お菓子は災害時のストレスを和らげてくれるので、チョコレート、柔らかい煎餅などの食べやすい菓子を用意しておくとういでしょう。