



9月に入り、朝晩はすっかり涼しくなりましたね。昼との気温差が大きいです。皆様体調は崩したりしてませんか？2011年7月よりアーテック倶楽部ニュースを担当してまいりましたが、担当変更により今月号を持ちまして、アーテック倶楽部事務局を卒業する事となりました。長い間、会員の皆様には大変お世話になりました。今後ともかわらず、アーテック倶楽部ニュースをよろしくお願い申し上げます。
いままで、ありがとうございました。(岡本明弓)

<非常食について>

毎年9月1日は防災の日とされています。1923年のこの日、関東大震災が起きました。その大惨事を忘れないため、また台風の被害の多い時期であることから、1960年に国土交通省が制定しました。関東大震災の惨事を教訓として防災意識を高めることを目的に、毎年各地で防災訓練などが実施されています。皆様の施設でも、防災訓練はされましたか？その中でも栄養士さんは非常食の担当をされる場合があるかと思います。そこで、今回は、非常食についていろいろ調べてみました！！

👍 どんなものを備蓄すれば良いの??

ライフラインに頼らず、調理済みで開封するだけで食べられる商品を選び、缶詰も手で開けられるものが良いです。非常時は缶切りを探すのも一苦労です。また手軽に栄養がとれる飲むゼリーや経腸栄養剤などは、とても便利だったそうです。常温保存が可能で、個別包装であるものが良いでしょう。

👍 どのくらい備蓄すれば良いの??

支援が入るまでの3日間9食分が一般的といわれています。しかし、支援物資から配給されるのは、パンやおにぎりが多く、嚥下状態の悪い方やアレルギーの方の為の食事に関してはおおめに備蓄しておく必要があります。いつもの食事と違い、災害のストレスなどから食欲が低下して、食事が少なくなるので、いつもご飯を召し上がっている方でも、おかゆのほうが喜ばれる場合もあります。

👍 消費期限が近づいている、どうすれば??

年に一度は施設全体で防災訓練の日を設け、昼食はつくらず、非常食を出したり、厨房の機器の入れ替えや工事の日に防災訓練をあてて非常食を入居の方に召し上がっていただく施設さんもあるそうです。それでも使い切れないお水は普段のお味噌汁に使ったり、乾パンは砕いてスープ上に飾ってクルトン代わりに使用したりする事も出来ます。また、お水に関しては消費期限を過ぎてそのまま保管しておくことで、手洗いや体洗い、トイレなどに使うことも出来ます。

◆ ガス回転釜でやってみました！ ～釜でご飯は炊けるのか??～



非常時の炊き出しで、大きな釜でご飯を炊く必要に迫られることもあります。いざというときは、厨房職員以外でもできる簡単なご飯の釜炊き方法を試してみました。

～材料～

・無洗米・水

～使用器具～

・ガス回転釜・スパテラ

～作り方～

- ①水加減は炊飯する精白米の重量に対し1.35倍を目安としてください。
- ②内釜に、所定量の水を入れ、メインバーナーに着火します。
- ③水が沸騰したら、所定量の米をいれ、よくかき混ぜてください。水分がなくなるまで、かき混ぜ続けてください。
- ④水分がなくなったら、米をならして蓋をして弱火にしてください。
- ⑤蓋の隙間から蒸気がでてきたら、3～4分加熱し炊き上がりを目視で確認し火を止めてください。
- ⑥蓋をしたまま15分～20分程度蒸らしてください。
- ⑦蒸らしが終了したら、しゃもじ等でごはんをほぐし蒸気を飛ばしてください。

沸騰した後に米をいれて炊飯するのは大量炊飯の場合に発生しやすい炊きムラを防ぐためこの方法を「湯炊き法」と呼びます。他にも、こんなこと出来るの?と疑問がありましたら、お寄せ下さい♪
すぐにテストキッチンでテストをして結果をお知らせしますね!!