



おじやの材料をポットに入れる防災いのぐ記者  
 (高知市葛島4丁目の市東部健康福祉センター)

# お湯で簡単 真空調理

県内中学生 非常時の食学ぶ

高知市

高知新聞防災  
プロジェクト  
いのぐ

県内中学生が未来の防災リーダーを目指して学ぶ本社「防災いのぐ記者」研修会が25日、高知市葛島4丁目の市東部健康福祉センターで開かれ、生徒15人が非常時の食について学んだ。

高知県立大健康栄養学部講師の島田郁子さん(57)が、日本栄養士会災害支援チームとし

て赴いた2016年の熊本地震や18年の西日本豪雨での経験を交え

ながら、「元気に過ごすには水分と食事をしっかり取り、体を動かして」などと備蓄や食の大切さを説いた。

生徒は非常時に役立つよう、ポリ袋に食材を入れて空気を抜き、鍋やポットで湯せんする調理法「パッククッキング」に挑戦。4班に分かれ、コンビ二のおにぎりを使ったおじ

や▽無洗米のかゆ▽缶詰の魚のトマト煮▽缶詰の焼き鳥で肉じゃが▽薄力粉にクルミを混ぜたういろうーの5品を作り、試食した。

高知市の南海中2年、松島想太さん(13)は「おじやはのどを通りやすく、体に優しい」と、手軽な調理の効果を実感。潮江中2年の浜口葵さん(14)は「被災時、おいしい物を食べたら元気が出ると話して話してみたい」と話していた。

(藤枝武志)