

## 甲南女子大・奥田和子名誉教授 ご飯中心の和食が理想 野菜系おかずの商品開発を

防災安全協会顧問で「災害食大賞2022」審査委員の奥田和子甲南女子大学名誉教授は、4月13日に東京ビッグサイトで開催された「FABEX 東京2022」の「第1回お米未来展2022」内特別セミナーで、「災害時の主食はこれでいいのか」をテーマに講演した。

### ●災害時の主食はこれでいいのか

災害時の主食が備える必須条件として「普段の食事に近いもの」「皆が喜んで食べる」「食べられる(廃棄なし)」「包装ごみが少なく環境に優しい」「電気やガスなどライフライン不通でも温められる」がある。

政府が行うプッシュ型支援の内容を検証すると、熊本地震(16年)の際は、カップ麺やパックご飯など、全体の56%(234万食)がそのまますぐ食べられない食品で、ライフラインが途切れる中で機能しないものが多かった。だが、20年7月の集中豪雨の際、主食(パックご飯)と副菜(缶詰・レトルト食品など)が1対3の割合で経口補水液や野菜ジュース、哺乳瓶など育児用品もあり、4年間の進化が判明。ただし、どちらも災害食として普及するアルファ化米はなかった。

一方、アルファ化米にスポットを当てると癒着米粒が多く、時間通りに戻らないケースが多く、特に水ではおいしく戻すことができない商品も散見され、対応が急務となっている。目標は、よりおいしく、毎日のご飯に近く、主食として頼りにされることだ。

さらに、内容量が多すぎる問題もある。100g入りが主流で、水分を入れると2.6倍に増えるため、出来上がりは260g。東日本大震災の際、高齢者の間で食べきれないが廃棄もつけないと後から食し、食中毒で下痢する人が出現。残すと生ゴミとなり、包装資材との分別に手間取るという苦情もあった。

子どもたちも同様で、小学校(神戸市)の避難訓練の際、高学年は全部食べきったが低学年は約半量を残食。他県の小学校でも1、2年生は食べきれず3年生でも完食が難しかった。一部商品で半量の50g入りのものがあり、このラインアップ強化が望まれる。

半面、温めるだけでそのまま食べられるパックご飯では、150~160gが全体の50%、180~200gが同41.7%を占め、適正分量となっている。

災害時の食事では、自給できて主食として日本人にとってなじみ深いコメ中心の和食が、健康や心の安定を保つ面で望ましい。そこで、ご飯系商品の品質向上に加え、おかずでは肉類や魚類で缶詰・レトルト商品が発売されるものの、摂取量の多い野菜類は少なく、積極的な商品開発を業界に要望。日本栄養士会の災害支援チームのアドバイスを得ることも一考だ。

同時に、心安らぐ災害食を提供するため、ライフラインが途切れても水を入れるだけで食材を温めることができる発熱剤と専用バッグのセット商品も発売され、常備しておくことをお勧めする。

(日本食糧新聞社 <http://news.nissyoku.co.jp/> より)

## 災害食大賞2022 受賞商品 サタケ 「マジックライス ミニ五目ご飯」



サタケの「マジックライス ミニ五目ご飯」は、災害食大賞2022 お米・炭水化物部門 最優秀賞を受賞した。「マジックライス」シリーズは、お湯または水を入れるだけで簡単に調理できる乾燥米飯である。

マジックライス「ミニシリーズ」は、内容量が50gと茶わん小盛り1杯分のボリュームで、通常サイズの2分の1の内容量となっている。また、アレルギー特定原材料28品目不使用なので、食物アレルギーを持っている人でも安心して食べることができる。商品形態も個食タイプなので非常時やアウトドアなどで簡単、便利に食べることができる。保存期間も5年で、長期間の保存も可能となっている。ラインアップは「五目ご飯」「ドライカレー」「わかめご飯」の3種類を揃え、今回受賞した「五目ご飯」は、野菜のうまみとだしのあっさりとした味が楽しめる。

(日本食糧新聞社 <http://news.nissyoku.co.jp/> より)



### 電子書籍「早わかり防災マニュアル2」

日本出版制作センターから好評発売中!

●電子書籍 Kindle 版

●定価: 990円(税込)

Amazonで発売中!

非常食検索サイトはこちら

<https://center-net.jp/hijyoushoku>

・各社の通販サイトへリンク→注文できます



書籍、e-bookの販売サイトが出来ました! どうぞご利用ください。

<https://www.center-net.jp/sales>

## みんなの twitter 広場

子どもが聞いてきた避難訓練では、(竜巻が発生した時には)頑丈な建物の中に入る。(鉄筋建物)建物の中では、押し入れ、トイレ、風呂場などの狭い場所の方が、崩れにくい。という話だった記憶。防災意識というのは、常に必要だね。この時代には。

@yumi0298 さんより  
午後 11:21 · 2022年 8月 13日

体感けど5、6年前くらいからかな? 台風の時に営業短縮や休止など防災に対する姿勢が強く見受けられるようになったのは。

@meronpan\_umeeee さんより  
午後 9:35 · 2022年 8月 13日

台風のこともあり、防災館に伺いました。火事(消火活動・煙の中の移動)・地震(震度7体験やばい)・水害(浸水10cmでドアなんてもう開けれん)の防災体験や電話で119をかける練習も行い、息子本人も真剣に聞いて実践してた。

@papipepapppp さんより  
午後 4:53 · 2022年 8月 14日

数年前の台風で生まれて初めて避難をした時、食糧とか何も待って行かなかったけど避難所で用意していただけた。それだけでビックリしたのに、非常食の美味しさに感動したのを思い出した。本当に幸せな時代だね。

@miitoo\_to さんより  
午後 10:09 · 2022年 8月 14日

## POSデータ★ランキング

2022年8月1日～8月7日のベスト20

### キャンディ・キャラメル

長期保存のきく食品の  
売上げランキングです。  
売段から多めに備えて  
おくと安心!!

No	メーカー	商品名
1	カバヤ食品	カバヤ 塩分チャージタブレット 90g
2	龍角散	龍角散 龍角散ののどすっきり飴 88g
3	春日井製菓	春日井 A 塩あめ 160g
4	カンロ	カンロ ノンシュガースーパーメントールのど飴80g
5	アサヒグループ食品	アサヒ 塩レモンキャンディ 81g
6	ユーハ味覚糖	味覚糖 水グミ巨峰 40g
7	カンロ	カンロ 金のミルクキャンディ 80g
8	カバヤ食品	カバヤ 塩分チャージタブレット 塩レモン 90g
9	森永製菓	森永製菓 ハイチュウアソート 86g
10	明治	明治 果汁グミぶどう 51g
11	明治	明治 果汁グミアソート 袋 163g
12	森永製菓	森永 ハイチュウ<グリーンアップル> 12粒
13	ノーベル製菓	ノーベル製菓 VC-3000のど飴 90g
14	龍角散	龍角散 龍角散ののどすっきり飴1 88g
15	森永製菓	森永 ハイチュウ<グレープ> 12粒
16	カンロ	カンロ ノンシュガー果実のど飴 90g
17	森永製菓	森永製菓 inタブレット塩分プラス 80g
18	不二家	不二家 アンパンマングミ グレープ 6粒
19	明治	明治 ヨーグレット 18粒
20	春日井製菓	春日井製菓 のどにスッキリ 125g

出典：(株)KSP-POS「KSP-POSワイド」  
KSP-POSデータは全国約150社の食品スーパー・約990店舗のPOS販売実績データです。

## 目立つ色

海や山のレジャーに  
リゾートウェアやおしゃれな  
アウトドアグッズを  
楽しむのもいいですが

もしもの時のことを考えて  
救助の際に目立つ色を  
身につけるのもおすすめです



紅葉の時期を除く山や  
海では原色のオレンジや黄色、  
赤がよく目立ちます  
蛍光色だとなお良いです

またブルーシートの青色も  
海以外では視認性が高いです  
赤がよく目立ちます  
蛍光色だとなお良いです



「派手な色は恥ずかしい」  
「買いかえるのは面倒」  
という方は

エマージェンシーシートなど  
目立つ色の布を持っているだ  
けでも安心ですよ



## もっと知りたい! 【新製品】

### マグカップで北海道 シチュー <かぼちゃ>

- ◆会社名=ハウス食品(株)
- ◆価格=188円(OP,税別)
- ◆発売日=2022年08月15日



「マグカップで北海道シチュー」シリーズ新アイテム。北海道産生乳100%の生クリームと、北海道産カボチャのクリーミーなおいしさが楽しめる。シチューらしいとろみと素材(カボチャ)を存分に楽しめる濃厚な味わい。食べ応えのある大きめのワルトンとチンゲン菜入り。

食@新製品 (<http://foodsnews.com/>)

### 九鬼 黒ごまラテ

- ◆会社名=九鬼産業(株)
- ◆価格=324円(参考小売価格,税込)
- ◆発売日=2022年08月17日



「九鬼 黒ごまラテ」シリーズ新アイテム。黒ごまときな粉の香ばしい風味と素菜糖(すだきとう)の優しい甘みの黒ごまラテ。1杯分15gに約6000粒の黒ごまを使用。ノンカフェインで、不足しがちな食物繊維、カルシウム、鉄分などの栄養素をおいしく補給できる。おいしさそのままに一杯分ずつに小分けにした便利な個包装タイプで、ちょっとしたギフトにも好適。

食@新製品 (<http://foodsnews.com/>)

### アラハタ 焼いて香り立つ いちごバター

- ◆会社名=アラハタ(株)
- ◆価格=365円(参考小売価格,税込)
- ◆発売日=2022年08月18日



新「アラハタ 焼いて香り立つ」シリーズ。塗ってから焼くことで、香り、おいしさが引き立つフルーツバター。イチゴとバターにラム酒を合わせた。トーストはもちろん、ホットサンドにも好適。ココアや甘みがありながらさらさらとした後味が特徴の卵「エグロワイヤル」を使用。

食@新製品 (<http://foodsnews.com/>)

## 非常食検索サイト掲載! 【商品紹介】

### パンプレーン

- ◆会社名=尾西食品(株)
- ◆価格=410円



甘さ控えめの保存パン。手がよごれていても、パンに直接触れずに取り出せる、紙筒容器入り。携帯に適したやわらかなパンです。甘さ控えめの保存パン。手がよごれていても、パンに直接触れずに取り出せる、紙筒容器入り。携帯に適したやわらかなパンです。

非常食サイト (<https://www.center-net.jp/hijyoushoku>)

### ボーディング・アウト (ボムステーキセット)

- ◆会社名=永岡商事(株)
- ◆価格=648円



ビッグサイズのロースハムにタレをからめた一品。マイクロボライス白飯300g、ボムステーキ110g、スプーン1本が真空パックされています。

非常食サイト (<https://www.center-net.jp/hijyoushoku>)

### ドライフルーツセット

- ◆会社名=南陽トレーディング(株)
- ◆価格=2,300円



賞味期限が長く、常温で保存できるドライフルーツは保存食にピッタリ。栄養価が高く、調理不要で、食物繊維がたっぷり災害時での便秘トラブルにも。

非常食サイト (<https://www.center-net.jp/hijyoushoku>)