

「非常時にも使える簡単おいしいヘルシーレシピ」について

始めに

東日本大震災の甚大な被害からの復旧・復興も、各地で徐々に進んできていますが、平成7年に起きた阪神淡路大震災以降、日本全域が地震の活動期に入ったと考えられており、首都直下地震や南海トラフでの超巨大地震の襲来も現実味を帯びてきています。

東京都では、こうした地震や大津波による被害想定を発表を受け、「東京都地域防災計画」を改定し、「自助・共助・公助」による災害に強い都市づくりを目指して必要な準備や対策を急いでいます。

島しょ地域においても、各町村が津波による被害想定の見直しや防災訓練等を実施していますが、「備えあれば、憂いなし」の諺どおり、各家庭においても日頃からの準備や対策が必要です。

災害直後であっても毎日の食事は欠かせませんし、電気や水道等が使えない状態で調理をしなければならない場合も、想定しておかなければなりません。

このレシピ集では、災害時においても限られた食材や島しょ地域の伝統的な保存食等を活用して調理できるモデル献立を紹介しており、糖尿病患者さんやその御家族の方々にとっても、参考となる内容になっています。

「備えた分だけ、憂いなし」とするためにも、このレシピ集も参考にしながら、もう一度、家族の皆さんで日頃からの準備や対策を考えてみましょう。

