

平成 30 年度 すこやかメールマガジン 第 612 号【非常食】 9 月 20 日配信

先日、「子育て世代が普段から実践できる防災」をテーマに『親子の防災マルシェ 2018』が北上市で開催され、総勢 110 組 330 名の親子が参加し、盛会のうちに終了したという記事を読みました。(岩手日報 2018 年 9 月 18 日付)

その記事の中にはアレルギー対応非常食の試食販売ブースの紹介があったのですが、それを見た時、自分の苦い体験を思い出しました。

．．．

あの東日本大震災が発生した夜、ようやく無事に保育園から子どもを連れ帰った私は、すぐに途方に暮れることとなります。我が家では、金曜を「残り食材一掃デー」にしていたため、その日も冷蔵庫は、ほぼ空。

なんとか夕食は残りのご飯をおにぎりにしてしのいだのですが、翌朝からはスーパーに並ぶしかありませんでした。

数量限定のおにぎりや菓子パンなどが販売されていましたが、我が子は重度の卵アレルギーを持っており、のりたまふりかけのかかったおにぎりや、調理パンなどは食べることができないので、少ない食料の中でも更に限定されたものになってしまいます。別のスーパーでは、総菜が販売されていましたが、緊急時なので原材料表記がなく、こちらを食べさせることはできませんでした。この時何の備えもしていなかった自分たちを悔いたことを覚えています。

．．．

近年、食物アレルギーのある子どもが増えているといえます。

私の苦い体験から思うことは、アレルギーを持つ子の保護者のみなさんには、最低でも 3 日分、食べ慣れた食品を備蓄してほしいということです。

食物アレルギーは、その子どもの程度によっても対応が異なったり、食品も変わったりするので、子どもを守れるのは親だけといえます。

3 日目以降の備えとしては、災害時にアレルギー対応食品を支援してくれる団体の連絡先を登録しておく心安心かもしれません。

〇いわてアレルギーの会 <http://www.iwate-alle.net> のホームページを一度ごらんになってみてください。

その後、我が家で活躍した非常食は、栄養士さんから教えられた全学栄「救給カレー」(SN 食品研究所)です。アレルギー特定原材料等 27 品目不使用。ごはんと具が入っており、常温でもおいしく食べられます。

○ヘルシーハットのホームページ <http://www.healthy-hut.co.jp/>では個人購入可能な食品が多数あります。

非常食は、賞味期限切れにならないように循環させる（ローリングストック）が難しいのですが、好みに合うものを備蓄しておけば、期限前に抵抗なく消費できるのでオススメです。

あの頃、食物アレルギーと少食が悩みだった我が子は、今は中学生となり食べ盛り。非常食を補食代わりに食べてしまうことがあり、あわてて買い足すこともあるくらいです。

今週の9月22日（土）には『赤ちゃんからの防災ママフェスタ』が大船渡市防災観光交流センターで開催されます。お近くの方は、大切な子どもを守るために親子で楽しく学んでみてはいかがでしょうか。【Y】

【転送からの登録手順】

「このメルマガを友人・知人に転送する」→「受け取った方が登録用アドレスを確認する」→「『メルマガ配信希望』と入力し送信する」→「配信登録完了！」（次回から直接、メルマガを受信することができます）

【紹介からの登録手順】

アドレス kosodatem@pref.iwate.jp をご紹介していただき、「配信希望」とメールすれば登録できることをお伝え願います。

これからも、どうぞよろしくお願ひします(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索