

毎週日曜発行
2017 6/25

こども新聞 週刊がほピョンプレス

河北新報社 TEL.022-211-1111(月曜から金曜)

きょうの紙面

2 ニコ☆プチ

3 3分チャレンジ

4・5 いいね

小学校

6 英語

7 かほくワークシート

8 中学生の相聞歌



及川アドバイザーの

ぼうさい 学ぼう防災

③

みなさんのおうちに、非常食(備蓄食料)はありますか。

東日本大震災の時は、電気やガス、水道が止まり、お店に食べ物が無い状況が続きました。その経験から、災害に備えて、約1週間分の水や食料を蓄えておくことをおすすめします。

非常食とは「長く保存でき、調理に手間がかからず、そのまま食べることもできるもの」です。

長く保存できて、そのまま食べられる

昔 ひょうろうがん 兵糧丸

忍者が食べていた「兵糧丸」。三重大学の久松真名誉教授が試作しました。氷砂糖やもち米、山芋などで作られています。

アルファ米など

アルファ米やパンの缶詰など、たくさん種類があります。

循環備蓄のすすめ

多めに買い置きする

定期的に食べる

食べた分買い足す

非常食のいま・むかし

水や食料1週間分蓄えて

忍者も食べていた非常食

なんと、戦国時代に活躍した忍者も、この非常食を食べていたのです。

中でも有名なのが「兵糧丸」です。研究によると、氷砂糖やもち米、山芋など、たくさんの材料が使われていて、栄養が取れるだけでなく、疲れ

をいやし、痛みを止め、リラックスさせる効果もあったようです。

軽装で何日も動き回る忍者にとって、小さくて栄養がある非常食は、とても大切なものでした。

現代の非常食は、お湯や水を入れてごはんがで

きるアルファ米や、調理が不要なレトルト食、パンの缶詰など、さまざまなものがあります。

実は、普段食べているパスタやうどん、そばなどの乾麺やカップラーメン、缶詰なども、長く保存ができて、非常食に向いています。

多めに買い置きをして、食べた分を買い足す

「循環備蓄」をすれば、賞味期限が一斉に切れる心配がありません。

みなさんも、おうちの人や友達と一緒に、どんなものが非常食になるか、どんな非常食があったらうれしいか考えてみてくださいくださいね。

(仙台市地震防災アドバイザー・及川由佳里)

|| 最終週に掲載

今週の注目ニュース

◇25日(日) 第41回人間ばん馬大会(北海道置戸町)

丸太を積んだ鉄のそりを人間がひいて、勝敗を競う。コースは全長80m。5人びきと7人びきのレースがあるんだ。

◇7月1日(土) 「田沢湖クニマス未来館」がオープン(仙北市)

かつて田沢湖だけにいたクニマスは死にたえたとされていたんだ。ところが7年前に山梨県の西湖で見つかり、「里帰り」したクニマスが公開されるよ。