



土屋

防災ニュース

2025.11 Vol.11

Writer : Kaori Hara
Yumiko Komoto



災害時に温かくて美味しい食事をとることは、心と体の両方を支える大切な時間です。緊張や不安が続く中で、湯気の立つご飯やスープは安心感を与え、疲れを癒します。平时に楽しく練習できる方法をお知らせします。いざという時も慌てず安心、キャンプなどのアウトドアでも大活躍！限られた環境で、温かい一食が「生きる力」と笑顔をつなぐ支えになります。



【災害時の「温かい食事」と「冷たい食事」による差】

観点	温かく調理された食事は…	冷たい簡易食が中心の食事は…
食べやすさ	温かいご飯は五感を刺激し、疲労やストレス下でも食欲を促進。食欲の高まりで嚥下しやすくなり高齢者や体調の悪い人にも食べやすくなります。	災害時は水分が不足しやすい。食べにくい、嚥下しづらい等がおきやすく、高齢者や体調が悪い人の食欲が減り、摂取量低減によるエネルギー不足になりやすいです。
栄養バランス	汁物・副菜と組み合わせやすく栄養が整いやすい。体が温まることで代謝も促進され、栄養吸収がスムーズに行われます。	簡単便利なおにぎりやパンなど炭水化物中心になりやすく、たんぱく質やビタミン類が不足傾向になる。長期化で筋肉量や免疫力の低下、疾病の悪化を招く恐れもある。
体調面	体を内側から温め、寒冷な避難所などで血流を改善・冷えや低体温の予防になります。自律神経の安定や血圧上昇の予防効果もあります。	冷たいご飯が続くと冷え・摂食量低下・便秘・体重低下が進みやすい。特に高齢者や持病のある人は体調不良、誤嚥・肺炎などの災害関連死のリスクが高まります。
心理面	温かいご飯や汁物の香りは安心感と人の温もりを感じさせ、被災者に希望を与えます。また、ストレスを和らげ、心が落ち着きます。	冷たい食事が続くと味気なく感じ、心理的疲労、食事への関心が減り食欲低下を招きやすい。食欲不振・摂取量低下・体力低下の悪循環になりやすくなります。

1・2のQRコードは防災委員会のYouTubeです。チャンネル登録をお願いします

高評価

Let's Cooking

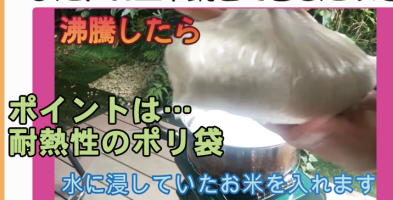
災害がおきてライフライン（電気・ガス・水道）が止まった時を想定して備蓄していた「水」や「いまある食材」「カセットガスコンロ」で何が作れるか？試してみましょう。どのライフラインが止まるのが一番こまるかな？

ここでは、日本人の主食「ご飯」を鍋を汚さずに「温かく」食べる方法を2つご紹介します！

① 耐熱ビニールで茹でてホカホカご飯！

電子レンジやガスコンロ、水道が使えなくなると、いつもの料理が急に難しく感じられます。普段から節水を意識し、洗い物を減らす方法、茹で水を汚さずに再利用する工夫など限られた水を上手に使う工夫をしてみましょう。

また、お皿や鍋をできるだけ汚さない調理法も試しておく、



いざと安心です。

キャンプ感覚で実際にやってみると、【非常時】にきっと役立ちますよ。



② 蒸してご飯を炊きたてのように！

災害時などの断水時は少しの水が貴重品になります。ペットボトルの水を超少量ずつ、水道の蛇口をひねるように調節しながら使う方法を動画内で紹介していますので参考にしてください。

蒸し料理は、少量の水で一回で色々な料理を作り易く栄養も逃しにくいので、普段から慣れておくとう便利です。

色々な【蒸す方法】も紹介しているので、やり易い方法を見つけてみましょう。



ポイントは…
水の使用を極力減らす

新安否確認システム - Vjica(ヴジカ) の運用スタート

職員やクライアントの安否を迅速かつ正確に確認することは、事業継続する為に欠かせない要素です！株式会社土屋では独自のシステム開発を行い、所属する全社員を対象とした安否確認システム【Vjica(ヴジカ)】を2025年2月より運用しています。

！災害発生後の優先順位

1. 「ヴジカ」からのメールにあるgoogleフォームに安否を返信。
2. 「ヴジカ」からの返信が難しい場合は、Chatworkや電話、災害伝言ダイヤル・Web伝言板171などを使用し、必ず管理者に安否を伝えてください。

【土屋防災委員会】の

をフォロー
お願いします！
エックス

アカウント登録
をして、防災に
関する様々な
情報をGET!!