

## 困ったときの相談先



災害時連絡用窓口 一般社団法人 LFA Japan

平常時に友だち追加を!

LFA JAPAN は、全国の患者会のつながりを広げています。  
災害時に困ったらこちらに連絡をください。最寄りの患者会と連携の上、  
居住区の支援物資の受付拠点をお調べしてお伝えします。  
※災害時以外は対応していません

LINE  
公式アカウント

@ray8171u



<メールアドレス> [lfa.saigai@gmail.com](mailto:lfa.saigai@gmail.com)

<ホームページ> [lfajp.com](http://lfajp.com) ※緊急カードダウンロード、過去の被災地体験談など



患者会 LFA 食物アレルギーと共に生きる会

私たち LFA 食物アレルギーと共に生きる会は、関西中心に活動する食物アレルギーの患者とその家族がともに支え合う患者会です。悩み相談・情報共有・講演会・子ども交流会・ネット交流会などを行っています。

<ホームページ> [lfa2014.com](http://lfa2014.com)

LFA 食物 で検索

参考

日本小児アレルギー学会

日本小児アレルギー学会のホームページでは、災害時の子どものアレルギー疾患対応パンフレット・ポスターや災害派遣医療スタッフ向けのアレルギー児対応マニュアルがダウンロードできます。

<ホームページ> <http://www.jspaci.jp>

アレルギー専門医が、災害時の小児のアレルギー性疾患全般（ぜん息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど）に関連するお悩み等について相談に応じてくださいます（このアドレスへの相談は、災害発生時のみ可能です）。※必ず、相談する人の氏名、住所、連絡先、（年齢）、（性別）を記入すること。未記入の場合は対応していただけない場合があります。

災害発生時の相談窓口

<メールアドレス> [sup\\_jasp@jspaci.jp](mailto:sup_jasp@jspaci.jp)

※災害時以外は対応していません

発行元：LFA 食物アレルギーと共に生きる会／一般社団法人 LFA Japan

初版発行日：2022年10月22日

イラスト：ままもり 制作・デザイン：LFA 食物アレルギーと共に生きる会 防災ハンドブックプロジェクトメンバー  
当冊子内の文章・イラスト等内容の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。 ©2022 LFA

# アレルギーっ子ママが考えた 防災ハンドブック

みんなで簡単ポリ袋クッキング編



## LFA 食物アレルギーと共に生きる会

災害時にポリ袋を使った  
“ポリ袋クッキング”  
なんて作る余裕ある？  
無理じゃない？

って思っていないですか。

実は私もそう思っていました。  
ポリ袋を使ったポリ袋クッキングは  
アレルギー対応が出来る！と書かれていても  
あまり興味を持てませんでした。

でも **実際、どうアレルギー対応ができる**のでしょうか。

そんな興味から、色んな冊子を見たけれど、  
詳しく書いてありませんでした。**急に不安。**

やったことがないことは、

**いざとなったときにすぐ出来るとは限らない。**

どんなところに気をつけたらいいのかわからない。

**知ると知らないとは大きな違い！**

一度やれば、自信がきます。

食物アレルギーがあるからと、

**災害時に漠然と不安をもつだけでなく、  
できることを選択肢を知りましょう。**

そんな背中を押す一冊になりますように。

今回は、実際に食物アレルギーがある当事者、保護者で  
ポリ袋クッキングをやってみて、

**気づいたこと、アイデア、レシピ**

などをまとめています。

2022年10月



## まず知ろう

災害が起きたとき、避難所に行くとは限りません。

**自宅避難**の場合もあります。

コロナ感染防止、大型台風が来る、不要不急の外出が禁止されるような事態が  
起きたときにも、自宅にある食料で過ごさないといけないこともあります。

24時間営業のコンビニエンスストアも早め  
に閉店！食料品のパンコーナー、おにぎりコー  
ナー、カップ麺、シリアル等のコーナーも  
何も無い！自販機も水だけ売り切れ続出！

普段から、たださえアレルギー配慮商品は手  
に入りづらいから有事には、尚更手に入り  
にくくなります。

備えあれば憂いなし



**発災直後は  
ライフライン(電気・水道・ガス)停止の可能性も**

そんな時でも困らないように、**普段から水の備蓄、食料のローリング  
ストック、簡易式ガスコンロを準備し、いざとなったときに自力で食を  
確保できるようにしましょう。**

**わたしたちにできることは、自助力UP！**

## 事前にしておくべきこと

### 自助力を高めよう！

- 自助力その **1** 備蓄する
- 自助力その **2** 試食する
- 自助力その **3** ローリングストック法を活用する
- 自助力その **4** ポリ袋クッキング法を知る

#### 自助力その **1** 備蓄する

食料の備蓄はもちろん必要ですが、よく言われている水の備蓄は

飲料水でも **1人1日3リットル×家族分×7日分**

「あれ？普段購入しているペットボトル2リットルだから……えっと……」

シンプルに言えば、1人分7日間として、21リットルが必要

つまり、**2ケース**です。

(1ケース6本入りだから、ちょっと多めで)

※1ケース500ml×24本でも同じ

更に、飲み水以外にも**生活用水**は必要。だからこそ、飲み水は最低でも確保しておきたい。自分の家族で計算してみよう。



#### 被災地経験者に聞く豆知識！！

給水車が来たから、水を貰いに並んだけれど、自分で容器をもっていかないといけなかった。家には小さなペットボトルしかなくて困った。手元のペットボトルもって、何時間も並びました。**ポリタンク**は準備しておいたほうがいいです！



西日本豪雨 広島県尾道市にて

#### 自助力その **2** 試食する

食物アレルギーがある子どもたちは普段から「知らない食べ物を食べてはダメ！」と言われていました。命を守るために、大事なことです。

では、急に災害がおきた時、見たこともない非常食を渡されて食べるのか。

実際に被災したママたちに聞きました。

「食べなかったんです……。」

だから、**試食は必須**です。

**非常食を購入しただけで、満足していませんか。**

食物アレルギーがある人だからこそ、**買ったらずまず食べてみる**ことが必要です。



#### 自助力その **3** ローリングストック法を活用する

被災地では、いつもの慣れた調味料が混乱時は手に入らなかったという声もありました。

缶詰・乾物だけでなく、**食物アレルギーがあるからこそ、**

食べなれているお菓子や、米・調味料を多めにストックしておくことが必要です。

#### 自助力その **4** ポリ袋クッキング法を知る

いざとなったときに、

**自分の食べる分の食事を作るチカラ**を身につけよう。



#### ▶ 特設ホームページ

作り方の動画などを掲載しています。今後もレシピを増していく予定なので、要チェック！



## 少ない水で料理ができる ポリ袋クッキング

### 必要なもの

- ◆ ガスコンロ
- ◆ ガスボンベ
- ◆ 水
- ◆ 大きめの鍋
- ◆ 鍋の底に入れる耐熱皿か布
- ◆ 耐熱性食品用ポリ袋

※4~5袋入れるなら、鍋は直径20cmくらいがいいかも



### あると便利なもの

- トング
  - …… 加熱後ポリ袋を取り出し
- 使い捨てビニール手袋
  - …… 手が洗えないときにも
- キッチンバサミ
  - …… 食材を切るのにも使える
- 紙コップやプラスチックカップ
  - …… 計量カップ代わりに
- マジック
  - …… 印付けに

### POINT

我が家ではステンレス製のザルを使っています。音は小さいですよ。



**鍋底に直接ポリ袋が触れると、溶けて破れてしまう危険性あり!**

- 皿 …… 出来れば耐熱皿を必ず入れる。沸騰すると、ちょっとガッタガッタ音がします。
- 布 …… 音がないけど、浮いてきます。少量で沈みにくい料理の場合は、向いてないかも。

## 準備するのはどっち??



「ポリ袋」と言っても種類はたくさんあります。必ず【湯煎OK】[高密度ポリエチレン]と書かれたポリ袋を準備! 100均でも、ホームセンターでも購入できます。

結びやすいよう長めの袋だったり、手で袋を開けられたり、便利な袋もたくさん!



低密度ポリエチレン・塩化ビニル樹脂(ビニール袋)は耐熱温度が低いため、熱を加えると溶けたり変形したりしてしまう。ココはしっかりチェック!

- 耐熱温度 110度以上
- 厚さ0.01mm以上のもの
- 約25cm×35cm(2人分)

### ガスボンベ豆知識!

- Q ガスボンベ1本はどれくらいの時間使えるの?
  - A 基本的には、約60分!
- Q 冬を何回も越していますが、消費期限があるの?
  - A ある! メーカーによるけど6~7年位だそう。底とか横とかチェック!
- Q やだ。10年以上使ってる……どうやって破棄するの?
  - A 少量の残りじゃなくて、丸々残っていると困りますよね。破棄の仕方は、地域によってさまざまです。(〇〇市 ガスボンベ)で検索してね!



# やってみよう

▶ 動画あり



## ザ・基本 ごはんの炊き方



※分量がわかりやすいようにお茶を入れてあります。

- 1 ●紙コップの内側の真ん中あたりに線を引く  
●米を線まで入れる  
●水は線より1cmくらい上まで入れる



- 2 米と水をポリ袋に入れる



- 3 空気が入らないように水のすぐ上をつまみ、そのまま上に引き上げる



- 4 上から10cmくらいのところを結ぶ  
**30分そのまま置く**



- 5 深めの鍋に6分目くらいの水を入れ、下に鍋より小さいお皿か、布を入れておく。水の状態から米を入れ火をつける



- 6 沸騰してきたら火を中火にする。軽くぶくぶくと沸騰する程度の火加減で20~30分加熱



- 7 袋を取り出し、器に入れて10分そのまま蒸らす。袋を切って、ごはんを良くほぐして、完成!

ポリ袋の端が鍋の外に出ないように直火では袋が溶けてしまうので要注意!

さらに美味しくするには



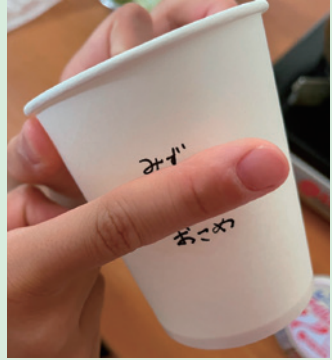
10分蒸らすときに、タオルで包んで蒸らすと美味しさUP

ガタガタ音はするけど、それが普通だから安心して!

器の上で袋を広げると器を汚さずに使えます



## 計量カップがないことを想定して、紙コップでチャレンジ!



実際に、LFAで親子でポリ袋クッキングをしましたが、子どもでも、一度やり方が分かれば、**その後も一人で作ることができました。**

きちんと計量カップで計って作るポリ袋クッキングもありますが、今回は、災害時を想定して紙コップのみでやってみます。

大きめのカップでも小さめのカップでも問題ありません。自宅にある紙コップを使ってください。

※今回はよくある紙コップサイズ(約205ml)を使用。

## ▶▶▶ 米の応用編レシピ

### 作り方

- 1 基本のごはんの炊き方で、他の材料を入れて袋の外からよく揉み混ぜる。



### ！アレンジポイント

家にある缶詰や冷凍食品、野菜、調味料などを使っていろいろアレンジしてみよう！お水がないときにはお茶や野菜ジュースなどでもごはんが炊けるよ。  
※アレルギーについては、原材料を必ずご自身でご確認ください。

## トマトジュースでチキンライス

### 材料

米 …………… 紙コップ1/2  
 トマトジュース …………… 紙コップ1/2+1cm  
 マギーブイヨン …………… 小さじ1  
 塩コショウ …………… 少々  
 焼き鳥缶詰(塩味など) …………… 半分  
 コーン、ミックスベジタブルなど

## 塩昆布とツナの炊き込みご飯

### 材料

米 …………… 紙コップ1/2  
 水 …………… 紙コップ1/2+1cm  
 塩昆布 …………… お好みの量  
 ツナ …………… 1/3缶



普通米？ 無洗米？  
 どっち使ってもいいの？



色々なポリ袋クッキングのレシピを見ると、【無洗米がお勧め】となっていました。皆さんのご家庭ではどちらを使っていますか。節水のことを考えると、無洗米がいいみたい。でも、いざというときに家に普通米しかない場合は、それでも出来ます。ぬか臭さが気になる場合は、50分ほど長めに浸水させる、ポリ袋に普通米と少量のお水を入れてシャカシャカ振って洗うなどしてみてください。

## キャベツ嫌いな子も食べられた！ LFAおかずの 一番人気はコレ！

## ▶▶▶ おかずのレシピ

## キャベツとツナ

▶ 動画あり



### 材料

キャベツ …………… 3~4枚  
 ツナ …………… 1缶  
 醤油 …………… 小さじ1  
 (塩でもOK …………… 適量)

### ！アレンジポイント

キャベツの代わりに他の野菜を使ったり、ツナの代わりに味付きの魚の缶詰や、焼き鳥缶詰などを入れてもOK。味付きのものを入れるときは、醤油などの調味料はいりません。備蓄している缶詰など、自分が食べられる物を使っていろいろ試してみましょう！

### 作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさに手でちぎる
- 2 ポリ袋の中に材料を全部を入れ、袋の外からよく混ぜる
- 3 中身をギュッと押さえて空気を抜いて、そのまま袋の上から10cmくらいのところで結ぶ
- 4 中火で10分加熱する(途中で上下をひっくり返す)
- 5 10分経ったら菜箸かトングでお皿に取り出し、結び目の下を切る

## アレルギーっ子家庭で

## 大人気の缶詰は??



### ツナ缶

缶詰はあるけど缶を開けられない子どもが沢山！  
 開ける練習しておくといいかも。簡単に開けられる袋タイプもあります。

### 焼き鳥缶！

タレ味が人気！シンプルそうな塩味等は意外に乳成分などのアレルギーが入っている商品もありました。普段から、食べられる缶詰を、見つけておこう。

## ▶▶▶ 蒸しパンレシピ

最近では卵・乳・小麦といったアレルギー不使用のミックス粉も増え、米粉だけでなく、ホワイトソルガムというイネ科白高きびの粉など選択肢が増えてきています。

パッケージの裏面には、原材料表示やアレルギー表示が記載してあります。

時々、原材料のリニューアルがあるので、毎回必ず裏の原材料を確認しましょう。



### 基本の蒸しパン



▶ 動画あり

#### 材料

各種ホットケーキミックス粉… 紙コップ1/2  
炭酸水、豆乳、水など …… 紙コップ1/2※  
サラダ油 …… 小さじ1/2



#### POINT ※

ホットケーキミックスは粉の種類で水の量が少し異なります

#### 米粉や小麦粉は

コップ1/2に対して水は1/2やや少なめ

粉 1 : 1弱 水

ホワイトソルガムはコップ1/2に対して水1/2

粉 1 : 1 水

#### 作り方

- 1 袋に粉と水を入れ、粉の塊が残らないように袋の上からよく揉み混ぜる
- 2 しっかり空気をぬいて袋を結ぶ
- 3 袋の形のままで出来上がるので、片側に寄せて形を整え、沸騰したお湯に入れる
- 4 中火で10分加熱する(途中で上下をひっくり返す)
- 5 火を止め蓋をし、そのまま10分おく
- 6 トングなどで取り出し、すぐに袋から取り出す

閉じたままにしておくと、膨らみがなくなってしまうよ

袋の形にできあがるから、茹でる前に袋の片側に寄せて形を整えるべし!



## 普段の食事やおやつにとり入れよう

▶ 動画あり



ホットケーキミックスで揚げないアメリカドック風



いろんなホットケーキミックスで作ってみよう

#### 材料

ホットケーキミックス粉…紙コップ1/4  
炭酸水、水、豆乳など …… 紙コップ1/4よりやや少なめ  
(粉と水分は蒸しパンの半量)  
ブイヨン …… 小さじ1/2  
サラダ油 …… 小さじ1/2  
ウインナー、魚肉ソーセージ等… 適量  
ケチャップ …… 適量

#### 作り方

P12の基本の蒸しパンと作り方は同じ

- 1 混ぜた後になるべくポリ袋の片方に寄せて、生地の中にウインナーか魚肉ソーセージを包み込むように入れ形を整える
- 2 できあがったら割り箸を刺し、ケチャップをつける

### 簡単惣菜蒸しパン



#### 作り方

- 1 基本の蒸しパンのレシピにブイヨン(小さじ1)とお好みの具材(コーン、枝豆、ツナ、ハムなど)を入れる
- 2 10分加熱し火を止め、10分蓋をする

#### 実際やってみた!感想

- 粉の種類によって若干、水分量を少なくするなど調整しました。
- 水の代わりにフルーツや野菜のジュースもOK!
- 炭酸水や炭酸ジュースを入れるとフワフワに!
- ジャムは中に入れるより、断然後付けが美味しい。

## 冷凍庫の中身を活用しよう

アレルギーっ子宅あるある。常に冷凍庫は、ぱーんぱん。  
いつもアレルギー対応商品を見つけたときには大人買い。  
ネットまとめ買い。なんなら冷凍野菜も、た〜んまり。  
もし電気が使えなくなったら……まずは冷凍モノから！  
溶けて使えなくなってしまう前にアレンジして食べちゃおう！



### 冷凍から揚げとキャベツ

#### 材料

加熱済み冷凍から揚げ…………… 3つ  
キャベツ…………… 3枚  
コーン…………… 適量  
鶏がらだし…………… 小さじ1/2  
塩コショウ…………… 適量  
※キャベツ&ツナのおかずの作り方を  
応用してね。



水を少し少なめにするとチャーハンっぽくなるよ

### 餃子のチャーハン風

#### 材料

米…………… 紙コップ1/2  
水…………… 紙コップ1/2+1cm  
冷凍餃子…………… 3つ  
コーン…………… 適量  
鶏がらだし…………… 小さじ1  
塩コショウ…………… 適量  
※基本のごはんの炊き方を応用して、  
餃子も入れて炊いてみよう！出来上がった  
ら餃子も一緒にほぐして

## 寒天を使ったレシピを知ろう

### ▶▶▶ おやつレシピ

被災地経験をしたママたちから「アルファ  
化米やカレーしか手に入らず、便秘になっ  
た」という声がたくさんありました。寒天  
はそんな時に役立つアイテム。

#### ！ 粉寒天のポイント

- ◎寒天は常温でも固まります
- ◎酸味の強い物(レモンなど)は固まりにくいので注意
- ◎粉寒天はあらかじめしっかり溶かしておき、必ず沸騰したお湯の中で湯せんして寒天を完全に煮溶かす

#### 管理栄養士・防災士の先生たちから

#### ＼ アドバイス！ /

粉寒天だけじゃない！  
糸寒天もローリングストックにお勧め！  
例えば、キャベツとツナのおかずのパラ  
パラと混ぜて水分を吸わせて。食物繊維  
がプラスされます。

おかずには水煮  
豆や、ツナ缶を足  
して、タンパク質  
アップ！



### フルーツ缶で寒天ゼリー



#### 材料

フルーツの缶詰…………… 1缶  
寒天…………… 4g(スティック1本)  
※小さい缶詰のときは寒天を半分

#### 作り方

- 1 材料を全部ポリ袋に入れ、寒天をよく混ぜておく
- 2 沸騰した状態で10分加熱する
- 3 取り出したら、タッパーなどに袋のまま入れ、固める(常温でも固まるし、冷蔵庫に入れてもOK)

#### 普段食べているお菓子の賞味期限は？

結構長い商品もあります。  
食べなれているお菓子を多めにストックする  
ことも、いざという時に役立ちます。  
アレルギーには慣れていることは  
非常に重要なポイント。要Check!





ママたちおすすめの

## アレルギー配慮商品

日頃より、食物アレルギーのある人たちの食生活を支えてくださり、今回のLFA 防災ハンドブックプロジェクトの必要性にご賛同、ご支援いただいた企業様です。誠にありがとうございます。



石井食品株式会社

[https://cp.directishii.net/isshogaiine?\\_ga=2.245460225.468152208.1664496448-1676619609.1648709066](https://cp.directishii.net/isshogaiine?_ga=2.245460225.468152208.1664496448-1676619609.1648709066)



プチミート

特定原材料 7 品目不使用で作ったトマト味のミートボール。常温保存が可能なので、旅行やちょっとした外出時にお持ちいただけます。

アレルギー物質(28品目中)

鶏肉



おたふくソース株式会社

<https://www.otafuku.co.jp/product/product/kakomu/>



お好み焼・たこ焼の素 2人前  
7大アレルギー不使用

卵乳小麦を使わず粉を溶く水の量を変えることでお好み焼 or たこ焼が作れるソース付のセット。ポリ袋クッキングにも使用できます。

アレルギー物質(28品目中)

なし



Onisi

尾西食品株式会社

<https://www.onisifoods.co.jp/products/mildcurry.html>



CoCo 吉番屋監修  
尾西のマイルドカレーライスセット

CoCo 吉番屋監修のレトルトカレーとアルファ米のセット。大人も子どもも安心して食べられる辛さ控え目のマイルドカレーです。

アレルギー物質(28品目中)

なし



カルビー株式会社

<https://www.calbee.co.jp/products/detail/?p=20220909090902>



ポテトチップス うすしお味  
ポテトチップスクリップ うすしお味

昆布の旨味でじゃがいも本来の素材の味を引き立てた味わい。パリッとした食感で、じゃがいものこだわりと楽しさを伝えます。

アレルギー物質(28品目中)

なし

※本品は卵・乳成分・小麦・えび・かにを含む製品と共通の設備で製造しています。



Kracie

クラシエフーズ株式会社

<https://www.kracie.co.jp/foods/ice/soy/>



Soy バニラ Soy チョコ Soy イチゴ

植物性素材のみを使用した Soy アイス。からだにうれしい豆乳アイスです。

アレルギー物質(28品目中)

大豆



株式会社グリーンデザイン&コンサルティング

<http://www.nextdekade.jp/14986300429149>



The Next Dekade 7年保存レトルト食品  
五目ごはん 230g

食物アレルギー特定原材料等 28 品目と貝類不使用で、水もお湯もいらない調理不要でそのまま食べられます。

アレルギー物質(28品目中)

なし



トーニチ株式会社

<https://yasashiidessert.com>



ケーキ【ストロベリー&チョコ】  
(乳不使用、卵不使用、小麦不使用)

乳不使用、卵不使用、小麦不使用のケーキです。給食のデザートとして大変人気のある商品です。数量限定で販売しております。

アレルギー物質(28品目中)

大豆



株式会社 永谷園

<https://www.nagatanien.co.jp/safety/allergy/>



エー・ラベルあたためなくても  
おいしいカレー甘口 5年保存

「卵・乳・小麦・そば・落花生・大豆」と「香料・着色料」「化学調味料」を使わずにつくりました。

アレルギー物質(28品目中)

豚肉





株式会社波里  
https://www.namisato.co.jp/



### こまち麺 白

ノングルテンでありながらしっかりとしたコシ、米の旨さ、甘み、風味をおたのしみいただけます。米麺の常識を覆す美味しい麺です。

アレルギー物質(28品目中) なし



日本ハム株式会社  
https://www.food-allergy.jp/



### みんなの食卓 常温ミートボール

常温保存ができるため、非常食におすすめです。お弁当や普通の食事にも便利なミートボールです。カルシウム入りです。

アレルギー物質(28品目中) 豚肉



日清オイリオグループ株式会社  
https://www.nisshin-oillio.com/goods/mayodore



### 日清マヨドレ 315g

発売から40年以上!卵の代わりに植物性素材を使っているマヨネーズタイプ調味料です。食事の卵が気になる方にもおすすめです。

アレルギー物質(28品目中) なし(ただし、大豆油を使用)



ネスレ日本株式会社  
https://nestle.jp/brand/maggi/boui\_allergen/



### マギー ブイヨン 無添加 アレルギー特定原材料等 28 品目不使用

アレルギー特定原材料 28 品目不使用のブイヨン。水に溶けるので、ガスや火を使えない災害時にも便利!離乳食、幼児食にもおすすめです。

アレルギー物質(28品目中) なし



株式会社ワンテール  
https://lifestock.jp/



### LIFE STOCK 防災備蓄ゼリー

エナジータイプ(グレープ味・ペアール味)/ウォーターブレイク(ソルティーライチ味) 3.11被災経験から生まれた防災備蓄ゼリー。賞味期限製造から5年半、どなたでもどんな時でも召し上がっていただけるものを目指して作られました。

アレルギー物質(28品目中) なし



# 新発見! レンジ専用米粉パン活用!

▶ 動画あり



やってみた! /

## 災害時以外にも、これは使える!!

最近増えている卵・乳・小麦不使用の米粉パン。  
「そのままだと、ちょっと硬くて食べられない」  
「レンジでチンして失敗しちゃった……」  
ポリ袋を使って湯煎すると、失敗なくふんわりパンに出来るんです! 3~4時間くらい経ってもフワフワなままだから、ラップに包みタッパーにいれたら学校や職場にも持って行けちゃいます。



米粉パンは小さな鍋で、水も1/3程度でOK。浮いてくるので皿も不要!

## 作り方

- 1 常温保存の米粉パンを袋から出し、ポリ袋に入れる
- 2 ポリ袋の空気を抜いて袋を結ぶ
- 3 5分加熱し、火を消し蓋をして5分
- 4 早めに袋から出し、粗熱をとる

ポリ袋の中にお水は入れません



## 生姜焼きとキャベツのホットサンド

最近人気の米粉パンは、賞味期限が3か月と長め。常温でストックしておけるから、湯煎方法を知ったら、災害時にも活用できそう。ローリングストックは本当に大事です!

具材を挟んでから湯煎しても美味しい。各ご家庭にある食べられる食材、ハムや豆乳チーズ、野菜、あんこなどを挟んで、オリジナルサンドを作ってみて!

## ポリ袋クッキングにおける 食物アレルギー対応とは

ポリ袋クッキングの冊子を見ると、よく「アレルギー対応可！」とうたわれていますが、実際に私たちがやってみて分かったことをみなさんと情報共有をしたいと思います。



Q ポリ袋に入っているんだから、  
同じ鍋でゆでも大丈夫よね？

A いいえ。

例えば、ポリ袋がトング等で破れる、お鍋からはみ出て溶ける、結びがあまくて中身が漏れる可能性もあります。実際やってみたら、湯煎前に袋の上部に調味料がついてしまうこともありました。微量で症状が出る方は注意が必要かも。



ポイント



(集団の場合)例えば、ご飯を炊くときは白米だけで炊く。食物アレルギーがある人の分は、先に鍋に入れて調理してしまう。別鍋で作るなどをお勧めします。

食物アレルギーは人それぞれなので、同じ鍋で作っていることを表示、もしくは当事者に伝え、食べるor食べないの選択をすることが出来ます。

そうなの!?

小麦アレルギーがある方でも、「醤油・味噌などの調味料は食べられる」という方がとても増えてきました。それは最近の医学の進歩により、醸造の過程で小麦のタンパク質が分解されることが分かったため、「原則として醤油を除

去する必要はありません」との医師の指導があるからです。乳アレルギーのある方でも、乳糖は食べられる方も多くいます。

食物アレルギーは原因となるアレルゲンも症状も人それぞれ。

子どもも大人も食物アレルギーの人が増えています。

特に多いのが、卵・小麦・乳・えび・かに・そば・落花生、そしてくるみです。

## 炊き出し訓練・ポリ袋クッキング 周囲ができる工夫

- 使った食材・調味料の包装を **全て** 捨てずにとっておいて、**当事者に確認してもらってください**
- 食品の空き容器を再利用しないでください
- 子どもに食べ物を与えるときには、保護者に確認してください
- 当事者にも参画してもらおうと、注意点も見つけやすいです

28品目アレルゲン不使用商品しか食べられない人ばかりではありません。食物アレルギーだけでなく、疾患、宗教など、さまざまな理由から原材料の表示確認が必要な人たちがいます。

**原材料表示の提示**にご協力をお願いします。

⚠ これを使うとあぶない ⚠

- 使い捨て容器を丁寧に洗っても、油脂や成分がわずかに残ります。牛乳パックをまな板代わりにしたり、空き容器を調理に使ったりしないでください。
- 食材を触る時には、使い捨て手袋を交換してから作業を行う。(アレルギーを引き起こす成分が手袋に付着する可能性があるため)



自助(備蓄をする、ポリ袋クッキングなどの知恵を学ぶなど)促進はもちろんですが、**表示を見せて頂けること、質問しやすい状況を作って頂けること**は、なよりの助けになります。

いざというとき、頼りになるのは身近な知識のある大人

# アレルギーっ子親子が考えたレシピ

作り方は下部ホームページに記載

## スパゲティ

米粉の Pasta、ビーフン、春雨、マロニーも使えるね



## コーンスープ

コーンの缶詰、牛乳の代わりに豆乳、ブイヨン等



## キャベツとしめじの焼き鳥煮

味付き缶詰は調味料不要！



## 切干大根の煮物

乾物や塩昆布を使って



ポリ袋クッキングのレシピは「これじゃなきゃダメ！」ではなく、**作り方の基本を知れば色々アレンジが出来ます**。ご自宅にある缶詰、野菜など**それぞれのアレルゲンを使わない工夫**をしてみましょう。作り方など詳しくはこちらのQRコード、もしくはホームページから

▶ 動画あり

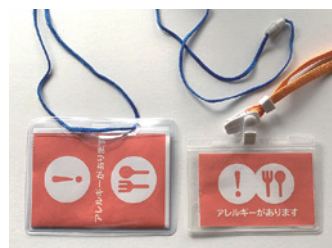
「パックレシピ」「お湯ポチャレシピ@」「ポリ袋クッキング」でネットで検索すると、沢山のレシピがあります！



# アレルギー連絡カード



lfajp.com より無料でダウンロードできます



子どものカバン・ランドセル・非常持出袋・財布などに入れておきましょう

大小2種類あります。プリントアウトし、用途に応じてお使いください。アレルギーがあると表示するだけでなく、緊急時に必要な情報や対応を具体的に書くことができます。

周りの人が理解できるよう工夫することも、私達にできることです

## アレルギー連絡カード(大)

lfajp.comより「アレルギー連絡カード(大)」をダウンロードし、A4サイズでプリントアウトします。中央の実線に切り込みを入れ、点線にそって折り曲げます(写真①)。写真②のように組み立てます。



周囲の助けが必要なら、**どういう助けが必要か示すことも大事です**

緊急連絡先・アレルゲン・薬の名前・病院名などを記載ができます。

