3.「食べる」

食べることは生きること。
食べられるという、あたりまえにできる今を、まずはかみしめてみましょう。…が、我が子がインフルエンザになったり、雨降りの日が続いたり、急なトラブルで、外出できないことってありませんか？そんな「どうしよう～！困ったなぁ～」は、誰にでもおきますよね。そんなときにも役立ちます。食品の備蓄方法のひとつである「ローリングストック」挑戦してみませんか？

◆備蓄のポイント

「ローリングストック」って、なんだぁ！

◆体験レシピ「親子で、ポリ袋を使ってご飯を炊いてみよう！」

災害時の調理例のひとつとして、ポリ袋調理「ご飯を炊く」があります。袋を開けてそのまま出来上がったご飯を食べれるので、衛生的であり、食器もいらないメリットもあります。

材　料：一人分　お米 1/2C、水 1/2C

作り方：① ポリ袋にお米と水を入れて、30 分以上浸しておく（水と米同量）。
※ 計量カップがない時は、プリン空き容器などなんでも代用OK。
② 袋の空気を出して、口をしっかり縛る。
③ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら中にザルを入れる。
④ ③に②を入れ、落し蓋をして、25 ～ 30分茹でる。

※水のかわりにトマトジュースを入れるとケチャップごはん風に仕上がります。

レシピ提供：NPO法人ヘルスケアプロジェクト代表　鉄穴森 陽子さん

◆食物アレルギーの子どもたちのために、私たち大人ができること

「うちの子、アレルギーらしいの…」と、避けている食べ物があると、被災時の不安はいっそう高まります。その不安を軽減できる方法を考えてみましょう。

その１ 親が我が子のためにできること

一番大切なことは、食物アレルギーについて、専門医に正確な診断を受けておくことです。そうすることで・・・

① 我が子が口にすると危険が伴う食品が把握できるし、ある程度なら食べられるものも明らかにできます。

② 診断を受けることで、誤食時の緊急薬、保存可能な普段安全に食べている食品（アレルギー対応アルファ米やレトルトカレー、アレルギー用ミルク）等を備えることができます。

③ 子どもが周囲の人から食べ物をもらうかもしれないので、我が子に食物アレルギーがあることを伝える工夫（ゼッケン、名札カード、腕章）を準備しておきましょう。

④ 普段から交流があり、いざという時に協力しあえる親戚や友人、地域の人をつくりましょう。
また、アレルギーをもつ人同士のつながりは、より心強いものになるでしょう。

その２．まわりの人たちができることって…

災害時みんなが大変なときに、自分のことを言い出していいのだろうか？ 特に炊き出しや食料の配給時は、多くの人の善意があるからこそ、声に出せない私たち、お母さんたちがいます。

食物アレルギーをもつ本人や家族が「食物アレルギーがあること」を言いやすい環境を！

「食物アレルギーの方はお声をかけてください！」という案内の掲示や声がけ、小さな子どもへの配給は保護者への確認をする等、キッカケを作っていただけると助かります。また、炊き出しの際には、使った食品の表示ラベルや、調味料の容器そのものを置いてもらうと、本人や家族は食べて良いかどうか自分自身で判断することが出来、お互いの負担が軽減されるでしょう。こんなふうに、食物アレルギーに対する意識が少しでも前進していけるよう、私たちは願っています。

（子育てサークル 広島食物アレルギーっこの会 キラ☆キラ メンバーより）

ワンポイント！

・食物アレルギーの子どもにとって、災害時の炊き出しや食料の配給は、1つ間違えれば生命の危険にさらされる重要な問題になります。誤食や触れることによる症状として、じんましん、咳、呼吸困難があります。少しぐらいなら大丈夫…と食べてしまうことが重症化につながることがじつはあるのです。