

2022年2月28日

サンスター、野菜ジュースで作る防災クッキング・レシピを提案 ～災害時の健康を守る、防災にオーラルケアと栄養たっぷりレシピ～

サンスターグループ(以下サンスター)は、「防災にオーラルケア」を掲げ、災害時のオーラルケアの重要性やケア方法を継続的に発信しています。この度、健康維持に大切な栄養摂取にも着目し、普段の生活に取り入れやすい防災対策として、防災レシピを提案し、2022年2月28日より、サンスター企業サイト内の「New Normal, New Care!」(<https://jp.sunstar.com/newnormal/>)で公開しました。このサイトでは、特集として防災食アドバイザーの今泉マユ子さんに教わった防災クッキングのポイントやレシピを参考にサンスターが新たなアレンジを加えた野菜・果汁飲料で作る栄養豊富な防災レシピを紹介しているほか、災害時の健康維持などをテーマに防災に役立つ情報を掲載しています。



災害時の避難生活では、食材や水道・ガスなどの使用が制限され栄養が偏りがちです。自宅避難を想定し、身近にあるものを活用して、極力水の使用を控えた調理法を取り入れた、野菜・果汁飲料で作る栄養豊富なレシピを紹介します。普段から野菜ジュースを常備しておく、野菜は多めに切っておき、余ったカット野菜を冷凍しておくというちょっとした工夫で、災害時でも包丁やまな板などの洗い物を増やさずに、栄養ある食事づくりができるようになります。

また、栄養を摂るにはしっかり食べられるお口を普段から維持しておくことが重要です。定期的な歯科医院への通院や毎日の丁寧なお口のケアを習慣づけることで災害時も健康を保ちやすくなります。水が貴重な災害時に、水を使わずに歯をみがくことができる液体ハミガキは、普段から使用し、家にストックがあると災害時にも役立ちます。いつ発生するかわからない災害に対応しやすくするため、日常生活から災害時に活かせる防災の考え方を取り入れることをおすすめします。

【防災食アドバイザー 今泉マユ子さんのコメント】



非常時に食べ慣れていないものが続くとストレスがたまります。日常と防災を分けずに、食べ慣れた好みのものを備蓄するのがポイントです。普段から防災クッキングを作ってみてください。災害時には野菜や果物の摂取が不足しがちになるので、手軽に栄養が摂れる野菜ジュースがあるといざというときに役立ちます。体調を崩しやすい避難生活だからこそ、あたたかくて栄養のある食べ物を摂るように心がけましょう。カセットコンロは予備のガスボンベとともに、必ず常備しておいてくださいね。”いつもの味”は、心をほっとさせてくれるでしょう。

【防災クッキング・レシピ】

防災クッキングポイント① 火も水も使えない時は、食品用ポリ袋で和える

<切干大根と野菜ジュースの和え物>

[材料]

切り干し大根 20g

野菜ジュース(健康道場 おいしい青汁) 80mL

塩昆布 大さじ1杯

[作り方]

食品用ポリ袋に材料を入れて揉み混ぜる。

(すぐに食べられますが、硬いのが苦手な方は、ポリ袋のまま20分以上置いておくと馴染みます)



防災クッキングポイント② 限られた量の水で何品もつくる“お湯ポチャ”が便利

<ホットケーキミックス×野菜ジュースのお湯ポチャ蒸しパン>

[材料]

野菜ジュース(特定保健用食品 緑でサラナ)

または 果汁飲料(健康道場 4つのベリー) 80mL

ホットケーキミックス 50g

[作り方]

食品用の耐熱性ポリ袋(高密度ポリエチレン製)に野菜飲料または果汁飲料とホットケーキミックスを入れて混ぜ、なるべく空気を抜いて根元からねじり上げてポリ袋の上の方で結びます。

お皿を敷いた鍋に水を1/2入れ、材料の入ったポリ袋を入れ蓋をして火をつける。

沸騰したら中～弱火にして15分加熱、火を止めて5分蒸らす。

防災クッキングポイント③ 日頃からカットした野菜を冷凍しておく、洗う、切る工程を省けて節水も

<カット冷凍野菜と人参ジュースでつくるスンドゥブ鍋>

[材料 2人分]

人参ジュース(健康道場 緑黄野菜) 400mL

粉末昆布だし 小さじ1杯

味噌 大さじ2杯半、醤油 小さじ1杯

一味唐辛子 小さじ1/2杯、

豆腐 1丁

冷凍カット野菜(白菜ざく切り 2枚、白ネギそぎ切り 1本、人参短冊切り 1/3本、しめじ 1袋、ニラざく切り 1/5束)

[作り方]

鍋に人参ジュースと粉末昆布だし小さじ半分を入れ白菜、白ネギ、人参を加え、蓋をして中火で6分程度煮込む。

しめじと豆腐を入れて中～弱火で3分煮込む。

昆布だし残りの小さじ半分、味噌、醤油、一味を入れ混ぜ、ニラを乗せて火が通ったら出来上がり。



【サンスターの防災にオーラルケアに関する活動】

サンスターでは、1995年の阪神・淡路大震災で多くの社員が被災した経験から、災害時におけるオーラルケアの啓発およびオーラルケア用品を防災備蓄に加える推進活動に取り組んでいます。避難所の生活環境を想定したお口のケア方法について様々なかたちで情報共有しており、実際の災害時には避難所に啓発情報とともにハブラシや液体ハミガキの提供もしています。また、日本に在住の外国人の方々にも情報が行き渡るよう、日本語だけでなく英語や中国語など10言語に対応した、「防災にオーラルケア」ウェブサイトなどを通して災害時のオーラルケア啓発に取り組んでいます。

○サンスター「防災にオーラルケア」(Web サイト)

<https://jp.sunstar.com/bousai/top.html> (英語・中国語など10言語に対応)



【人と地球の未来を健康にする Web マガジン「New Normal, New Care!」について】

サンスターは、2020 年春以降、コロナ禍のお口と全身の健康啓発情報の特設サイト「Stay Home, Stay Healthy!」を企業サイト内に開設、その後「Stay Healthy, Stay Safe!」に進化させ情報発信してきました。「New Normal, New Care!」は、その後を継ぐサイトとして 2021 年 11 月に開設したものです。新しい生活様式が定着する中、心身の健康と、地球環境、自然災害、社会問題をあわせて考える必要性が高まっています。サンスターは、人と地球の未来の健康を願い、生活者のみなさまと一緒に考える場として Web マガジンで情報を隔月刊で発信していきます。(<https://jp.sunstar.com/newnormal/>)

【サンスターグループについて】

サンスターグループは、持株会社サンスターSA(スイス・エトワ)を中心に、オーラルケア、健康食品、化粧品など消費者向けの製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・スイスSA(スイス)と、自動車や建築向けの接着剤・シーリング材、オートバイや自動車向け金属加工部品などの産業向け製品・サービスをグローバルに統括するサンスター・シンガポール Pte. Ltd. (シンガポール) を中核会社とする企業グループです。

100 年 mouth 100 年 health

人生 100 年時代、サンスターが目指すのは、お口の健康を起点とした、全身の健康と豊かな人生。毎日習慣として行う歯みがきなどのオーラルケアは、お口の健康を守り、そして全身の健康を守ることにもつながっています。100 年食べ、100 年しゃべり、笑う。一人ひとり、自分らしく輝いた人生、豊かな人生を送るためにも、お口のケアを大切にしていきたいと考えています。今後もお口の健康を起点としながら全身の健康に寄与する情報・サービス・製品をお届けすることで、人々の健康寿命の延伸に寄与することを目指していきます。

