

# 防災カフェ in にいがた

## かんたんべんり！ パッククッキング講座

いつでも誰でも身近にある物でできる「パッククッキング」は、災害時だけでなくふだんの生活にも役立ちます。この講座で基本を学習し、ぜひご自宅でお試してください！

※本講座では、参加者の調理・飲食はいたしません。



10月14日 (木)

10:00~12:00

会場 新津健康センター3階  
栄養指導室 (秋葉区程島1979-4)

講師 新潟市食生活改善推進委員協議会  
秋葉支部の皆様

参加費 無料 持ち物 筆記用具

定員 おとな16人 (先着)



お申し込み

電話：080-6625-7393 (大橋)

9/8(水)10時~申し込み開始

メール：hororinpit@gmail.com

主催 わいわい夢工房 “防災カフェ” プロジェクト

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止または変更となる場合があります。

## パッククッキングとは？



時短にも！  
非常時にも！



パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋（※）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。

普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。※耐熱性のポリ袋をご使用ください。

水道が使えない状況では、水はとっても貴重品。でも、料理に使ったりして体に摂取する以外に、茹で湯として使ったり調理器具を洗ったりと、普段何かと使う場面は多いはず。そんな水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。

工程がシンプルで調理が簡単な上、袋ごとに違う料理を一度に作れるので、時短テクニックとして普段からも役立ちます。

農林水産省HPより

## ”防災カフェ”とは？

市民と避難者が、子育てや学校や生活のことなどを情報交換しながら、日頃の防災・減災を女性の視点で自分のこととして考えようと、2014年3月にこの活動を始めました。

身近な場所で誰もが気軽に話せるように～少人数のお茶のみ“カフェ”～というスタイルのゆるやかなあつまりです。

どなたでもいつからでも、興味や関心を持つてくださることを願い、地道な活動を楽しんでいます。



## 会場アクセス

新津健康センター 〈秋葉区程島1979-4〉

駐車場あり

バス

新潟交通株式会社路線バス「秋葉区区役所前」下車 徒歩6分

秋葉区区バス「秋葉区役所・総合体育館前」下車 徒歩6分

電車

JR信越本線新津駅下車 徒歩26分



## 新型コロナウイルス感染防止のために



- マスクの着用をお願いします。
- 発熱や咳等の症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ソーシャルディスタンスを確保し、密集を避けるようにお願いします。