



～防災を身近に～

「日常備蓄」を取り入れよう

備えは「3日～1週間×人数分」

災害が発生した場合、しばらくの間、支援物資が届かなかったり、スーパーマーケットなどで食品が手に入らないことが想定されます。

そのため、最低3日分、できれば1週間分の食品を家庭で備蓄しておきましょう。

～栄養バランスを考える～ 備蓄品の選び方

災害時の支援物資はおにぎりやパンなど炭水化物に偏りがちです。不足しがちなたんぱく質やビタミン・ミネラルがとれる食品は家庭で備えておく必要があります。

選び方のポイント

- ▶ 家にある・よく購入するものの中から、右記「備蓄に向いているもの」に当てはまる食品を探す。足りない分は買い足す。
- ▶ 不足しがちな栄養（たんぱく質・ビタミン・ミネラル）がとれるものを買う。
- ▶ 家族の年齢や健康状態に合ったものを買う。

ストックしたものを使う時は、一番古いものから使い、使った分は補充しよう



食品例

主食

- ご飯（パックご飯、お粥など）
- 乾麺（うどん、パスタなど）
- カップ麺
- 餅



主菜

- 缶詰（鯖缶、ツナ缶、焼鳥缶など）
- レトルト食品（カレー、親子丼、パスタソースなど）
- 乾物（かつお節、桜エビなど）
- 牛乳・乳製品（ロングライフ牛乳・粉チーズなど）



水

1人当たり3L/日
(飲料水+調理用水)

副菜

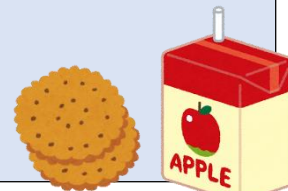
- 日持ちする野菜（人参、玉ねぎなど）
- 乾物（わかめ、のり、切干大根など）
- 缶詰（トマト、コーン、果物など）
- 野菜ジュース
- ドライフルーツ



子どもが好きなもの

災害時は普段と違う環境になります。子どもが日頃から好きでよく食べているお菓子や飲み物などを用意しておきましょう。

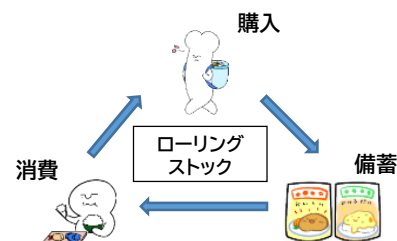
- せんべい
- ビスケット
- 果物ジュース など



食べながら備蓄する「ローリングストック」

普段から少し多めに食品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食品を備蓄しておく方法です。

食べながら備蓄をするので、いざというときに賞味期限が切れていた、ということを防げます。また、災害時に食べ慣れた食事がとれることは安心材料につながります。





“ほったらかし”でOK!“時短”もできる!

パッククッキングをやってみよう

パッククッキングは“一度に作れて洗い物なし”

パッククッキングは、材料を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで火を通す調理方法です。一度に複数の料理を作ることができるうえ、ポリ袋のまま調理をするので、洗い物が減り時短になります。カセットコンロ・ガスボンベがあれば、アウトドアや災害時でも簡単な食事を作ることができます。まずは、普段の生活の中でチャレンジしてみてください。


用意するもの

- 鍋
- ポリ袋
(湯せん対応の高密度ポリエチレン製のもの)
- 皿 (耐熱性のもの)
- 布巾
- トングor菜箸
- キッチンバサミ



基本の手順

- ① ポリ袋に材料を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、開口部近くで結ぶ。
- ③ 鍋に材料がかぶるくらいの量 (鍋の半分程度) の水を入れ、湯を沸かす。なべ底には耐熱皿や布巾を敷く。
- ④ 沸騰したら弱火にし、ポリ袋を入れ、蓋をする。
- ⑤ 指定の時間加熱したら、トングでポリ袋を布巾の上に取り出し、水気をとる。

POINT  加熱すると袋が膨張します。ポリ袋をクルクルと巻きながら空気をしっかりと抜き、上の方で結びましょう。



タルタル風ソースで食べる

サラダチキン

<材料と分量> (2人分)

【サラダチキン】(湯せん時間:20分)

- 鶏むね肉 1枚 (250~300g)
- 塩 小さじ1/4
- 砂糖 小さじ1

【タルタル風ソース】(湯せん時間:15分)

- 卵 1個
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩・こしょう 適量

パッククッキングでつくるゆで卵は殻むき不要! 卵サンドも時短で作ることができます。



<作り方>


- ① ポリ袋に鶏肉を入れ、塩、砂糖をなじませる。別のポリ袋に卵を割り入れる。
- ② 口を結んだポリ袋を指定の時間、湯せんする。
- ③ 卵が入ったポリ袋を取り出し、キッチンバサミで結び目のすぐ下を切る。調味料を加え、袋の上から卵をつぶしながら混ぜる。
- ④ サラダチキンが入ったポリ袋を取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。
- ⑤ タルタル風ソースの入ったポリ袋の一方の角を切り、ホイップクリームのように、切り分けたサラダチキンの上に絞り出す。

お昼ごはんやおやつのに

ナポリタン風蒸しパン

<材料と分量> (湯せん時間:30分)

- ホットケーキミックス 150g
- コーン 大さじ3
- ウインナー 3本
- トマトジュース 150ml
- 油 小さじ1

材料を牛乳やドライフルーツを替えて、おやつにもおすすめです。 

<作り方>

- ① ポリ袋にホットケーキミックス、コーン、キッチンバサミで輪切りにしたウインナーを入れ、空気を含ませながらポリ袋の上から混ぜる。
- ② ①にトマトジュース、油を加え、ポリ袋の上から混ぜる。
- ③ 口を結んだポリ袋を指定の時間、湯せんする。
- ④ ポリ袋を取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

2月の行事といえば「節分」ですね。豆まきをするご家庭もあるかと思いますが、小さいお子さんは注意が必要です。かむ力や飲み込む力が十分ではない子どもは、硬くてかみ砕く必要のある豆やナッツ類などをのどに詰まらせる、気管に入り込むリスクがあります。個包装されたものを使用するなど、5歳以下の子どもが食べないように注意しましょう。 栄養士①

