

災害時の食事の備え ～3日分以上は備えるぞね～



水・食糧の備蓄は一体どのくらい用意すればえいがやろう？



例えば、おとな一人の「3日分の備蓄」はこれくらいの量です！

できれば一週間分を備えましょう！

備蓄しておきたいものの目安です。

① 飲料

- 水 (1日3ℓ)
- お茶
- ティーパック
- ジュース (果汁、野菜)
- スキムミルク
- 長期保存牛乳 など



② 主食

- 米、レトルト白飯
- 餅 (真空パック)
- 乾パン
- コーンフレーク
- スパゲッティ、マカロニ
- 素麺、うどん、そば
- カップラーメン、即席麺
- 芋類 など



主食・主菜・副菜をバランス良く組み合わせてね

③ 主菜

- 魚の缶詰 (ツナ、さば、いわし、さんまなど)
- 大豆缶
- レトルト食品 (カレー、シチュー、ミートソースなど)



④ 副菜

- 乾物 (干しいたけ、乾燥わかめ、のり、切干大根など)
- 野菜の缶詰 (コーン缶、トマト缶など)
- 常温保存できる野菜 (じゃがいも、玉ねぎ、人参など)
- レトルト食品 (煮物など)
- 即席汁物



他にも買っておきたいものはないですか？

-
-
-
-
-



こんな所で買えるぞね

- ・ドラッグストア
- ・スーパー、ホームセンター
- ・インターネット



「ローリングストック」で管理もばっちり！

普段食べている日持ちの良い食品を備蓄します。その在庫を、「ひとつ使ったら、ひとつ買い足す」→「使ったら買い足す」を繰り返して、常に在庫を保管しておきましょう。

備蓄する



食べる



食べてみておいしい保存食を見つけてみてね♪

買い足す

時々、賞味期限を確認してね！



★ほかにもこんなものを備えておくと便利です

<食品>

- おやつ … エネルギー補給はもちろん、精神的なストレス緩和につながります。
- 果物の缶詰 … ビタミンたっぷりのフルーツを。
- ドライフルーツ … 食物繊維が豊富!!
- サプリメント ※摂取量には注意が必要です。
- 調味料 (塩・砂糖・醤油など)

煎り大豆やようかんは、子どもの脳の発達にえいぞね!

<食品以外のもの>

- カセットコンロ、ボンベ、マッチ、ライター
- はさみ、ナイフ、ピーラー、缶切り
- 新聞紙、皿、コップ、割り箸、アルミホイル、ラップ、クッキングシート
- ポリ袋・ごみ袋、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、ポリタンク など

カセットコンロ(熱源)があるだけで、お料理がこじゃんとおいしくなるき!

☆食器がなくても…

新聞紙を折って、ポリ袋を入れると、食器代わりにになります。

★家族に合わせた食品を備えましょう

作り方は裏面を見てね!

<乳幼児>

- 粉ミルク … 災害時には体調の変化で母乳が出なくなることもあります。
- 水 … 小さいお子さんは脱水症状になりやすいので多めに。
- ベビーフード、哺乳瓶など

<高齢者>

- 水 … のどの渇きを感じにくいので、脱水症状になりやすいです。
- 柔らかいもの … 嚥下困難な方や、体調不良になった時のために。(おかゆ、ゼリー、濃厚流動食など)

<持病やアレルギーがある方>

- 治療用特殊食品を十分に備蓄しましょう。
- アレルギー対応食品の準備も忘れずに。
- 服用している薬などがわかるように緊急時連絡カードに記入しておきましょう。

災害時の簡単メニュー～実践編～

我が家の実践日を決めましょう♪
 (月 日 (曜日))

実際にやってみることが一番の「備え」やき！
 ご飯を食べながら防災について考えてみませんか？

★缶詰と乾物を使って～ツナと切干大根のマヨ和え～

<材料>

- ツナ缶詰 1缶
- 切干大根 1袋
- マヨネーズ 適宜
- 調味料(あれば) 塩・コショウ少々



<作り方>

- ① 切干大根を水で戻す。
 - ② ツナの汁気を取る。
 - ③ ①の水気をしっかり切り、②とともにマヨネーズで和える。
 あれば塩・コショウで味をととのえる。
- ※ツナは油漬よりもノンオイル(水煮やスープ煮)のほうがヘルシーに作れます。
 ※切干大根の代わりに乾燥わかめや乾燥ひじきなどでも作れます。

★体調がすぐれないときの…経口補水液

<材料>

- 水 1リットル
- 砂糖 大さじ4
- 塩 小さじ1/2

<作り方>

- お水に砂糖と塩を入れて、溶かす。
 ※体に吸収されやすい補水液です。熱がでた時、脱水時、
 お腹の調子が悪い時などに重宝します。



※写真は、三温糖を使っています。

★豆知識★

- 非常持ち出し袋に、最低限のものだけ入れておきましょう。
- 災害時は水分をきちんと取りましょう。
 脱水症状や心筋梗塞のリスクが・・・
- 3日間は支援物資はないと思っておきましょう。
- インスタント麺を備蓄するなら汁のない焼きそばを。
 (汁のない焼きそばが健康面でもゴミ処理面でも良いですね。)
- 天然甘味料の蜂蜜はミネラル・ビタミンが豊富で栄養価が高いほか、
 塗り薬として、やけど・切り傷などに使えます。
- 食品用ラップを皿に貼付けて使えば、食器を洗う必要がありません。
 また、止血や包帯の代用にもなります。



★ポリ袋で炊くごはん ～パッククッキング～

<材料>

- 米 1/2合
- 水 3/4合
- ポリ袋 1枚(半透明のもの)

<作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れる。袋のなかの空気を抜いて袋の口を結ぶ。
 ※加熱すると中身がふくらむので、大きめのポリ袋で作しましょう。
 ※米は水に1時間程度(冬は1時間30分程度)浸す。
 袋の中でなるべく広げておく。
- ② 沸騰したお湯の中に袋ごと入れる。
- ③ 沸騰を保つ程度の火加減で鍋のふたをし、25分ほど加熱する。
- ④ 火を止め、そのまま10分ほど袋ごと蒸らして、ふんわりとほぐして出来上がり。
 ※米は研がなくても、時間をかけてしっかり水に浸せば、ぬかの匂いは気になりません。

1.



透明より半透明のポリ袋の方が熱に強いよ！

2.



3.



4.



★食器がないときに、こりゃあえい！ 新聞紙を折って、ポリ袋を入れれば、食器代わりに なるぞね。

<作り方>

- ① 正方形に折る。
 - ② 三角形に折る。
 - ③ 頂点を三角形の辺に合わせる。
 - ④ もう一方も③と同じように折る。
 - ⑤ 上を折り返す。
 - ⑥ ひっくり返し、⑤と同じように折る。
 - ⑦ 口を広げる。
- ※別の新聞紙で「わかか」を作って台にすると安定します。
- ⑧ ポリ袋をかぶせて出来上がり。

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.

