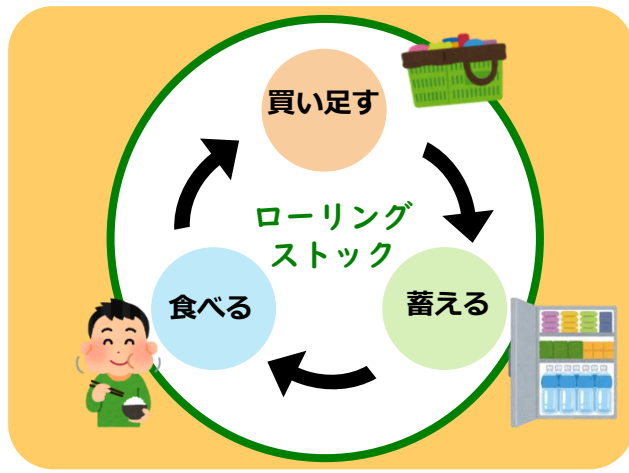


家庭ごとに食の備えをすすめましょう～災害時の食料備蓄～

最低 3 日分～ 1 週間分×人数分の備えが安心です



ローリングストックで「もしもの時」に役立つ。

普段から食べ慣れている長期保存が可能な食品を買い置きし、使ったら、使った分を買い足すことで備えます。

期限表示の確認を忘れずに

補充 使ったら



備蓄品を使った簡単レシピ

主食

主菜

副菜

をそろえてバランスよく

材料を混ぜて作る【海藻サラダ】

材料

- ・カットわかめ
- ・ツナ缶（缶汁ごと）
- ・コーン缶
- ・お好みのドレッシング等

主菜

副菜



材料を混ぜて作る【さんま寿司】

材料

- ・パックごはん
またはアルファ米（白米）
- ・すし酢
- ・チューブおろし生姜
- ・さんまかば焼缶

主食

主菜



材料を煮て作る【ビーンズスープ】

材料

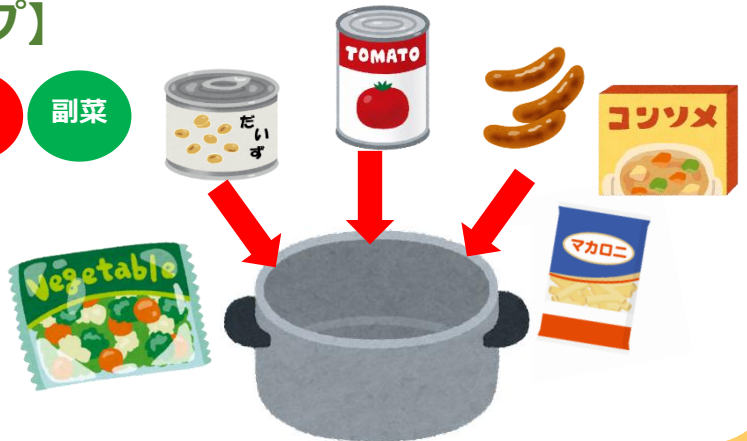
- ・大豆水煮缶
- ・トマト缶
- ・魚肉ソーセージ、ウィンナーなど
- ・マカロニ
- ・コンソメ

主食

主菜

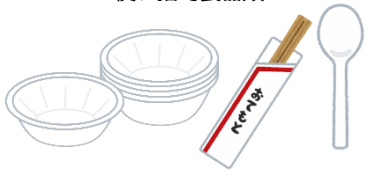
副菜

※野菜などを加えてもよい



調理に使える便利グッズ

使い捨て食器類



使い捨て手袋



食品用ラップ



ジッパー付きポリ袋

ウェットティッシュ



食品用ポリ袋

新聞紙



カセットコンロ



ガスボンベ

ライター



皮むき器



キッチン用はさみ

スライサー



鍋



ポリ袋クッキングのご紹介



←前橋市ホームページ
「食育の森」でも
ご紹介しています

◎ポリ袋クッキングとは？

食品用のポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋に沸かした湯で加熱する調理方法です。食器や水を汚さずに調理でき、水の少ない環境で活用しやすいです。

◎調理のポイント

材料を入れたポリ袋の空気を抜き、袋の上の方でしばり、深めの鍋底に袋がつかないように耐熱皿やシリコン製の落としぶたを敷き、加熱調理します。



ポリ袋は耐熱 130℃以上もしくは湯せん対応可能と記載された
高密度ポリエチレン製で、厚さ 0.01 mm の無地でマチがないものを使います

ポリ袋クッキングのレシピ

お米を炊く



米（無洗米） 1合(150g)
水 1カップ(200 mL)



【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れ空気を抜き、袋の上の方でしばる。
- ②30～60分浸水させておく。
- ③沸騰した湯に入れ、沸騰した状態で20分加熱する。
- ④湯から取り出し10分蒸らす。

水加減

ご飯は米の 1.5 倍
軟飯は米の 2.5 倍
おかゆは米の 5 倍

おかずを作る



【切干し大根と魚缶の煮物】

切干し大根 20g
水 100mL
魚の缶詰 1缶



【作り方】

- ①ポリ袋に切干し大根と水を入れてよくもみ、5分置いて戻す。軽く水気を捨てる。
- ②魚の缶詰を汁ごと入れる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、袋の上の方でしばる。
- ④湯が軽く沸いている鍋で30分位加熱する。



ひとつの鍋で同時に作ることも出来ます

家族の状況に合わせた備えも忘れずに

小さなお子さんがいる場合



母乳が出にくくなる場合もあります。粉ミルクや哺乳瓶も用意しておきましょう。ベビーフードは色々な種類を用意しましょう。

食物アレルギーがある場合



米粉使用食品

加熱しなくても食べられるアレルギー対応アルファ化米、レトルトカレーなど長期保存可能なものも準備しましょう。

慢性疾患のある人がいる場合



疾患に合わせて、エネルギー調整・塩分制限・低タンパク質等の食品を備蓄しましょう。

高齢者や食べる機能が弱い人がいる場合



とろみ剤

ゼリーやとろみ剤など嚥下困難者用食品や、レトルトの介護食、栄養素がバランス良く配合された栄養補助食品を準備しましょう。



災害発生直後はその人に合った食品が手に入らないことも考えられるため、普段使っている食品を多めに備えましょう。

【参考資料】農林水産省：災害時に備えた食品ストックガイド