

「食はいのちの基本」 災害時でも健全な食生活の実践を!

東日本大震災を経験した私たちは、「食」の大切さを改めて感じました。
日ごろから災害に備えて、家庭で食品を備蓄したり、限られた食材で工夫して食事が作れるようにするなど、
非常時に対応できる力を身につけましょう。

ポイント1 非常食の備えは最低でも3日分

家族構成に応じて、準備しましょう

3日分の非常食リスト(1人分)

	食品名	数
主食	レトルトのごはん・おかゆ, アルファ化米等	5~7
	栄養調整食品, 長期保存パン	3~4
副食	缶詰(肉, 魚)	3~4
	缶詰(野菜類)	3~4
飲料	レトルトのおかずや, 即席の汁物等	3~4
	缶やペットボトル入り飲料(野菜ジュース, 果汁100%ジュース, お茶, LL牛乳等)	6本~
その他	お楽しみとして, 缶入り果物, 好きなおかず缶詰, 菓子(チョコレート, あめ)等	適宜

☆飲料水は, 1日3リットル
☆箸やスプーン, ウエットティッシュなども忘れずに。

ポイント2 いざという時、すぐ使える!

取り出しやすく、家族がわかる保管場所に

長期保存用にこんな食品があります。

アルファ化米
お湯を注いで、約15~30分で温かいごはんが出来ます。
※水なら60分~でも可。

【保存方法】

- すぐに取り出しやすく、目につきやすい場所に保管しましょう。
- 屋外に分けて保管する、自家用車のトランクに飲料水や一部携帯用に分けることも良いでしょう。
- 家族全員がその保管場所を知っておくことが大切です。

食品以外のもの

はさみ、おはし、ウエットティッシュ、ナイフ、缶切り、紙皿、カップ

持ち出し用には重さに注意
持ち出し用の重さは5kg~6kg

買い置きしたい食品の例 日ごろから利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう

「台所の備蓄」として、予備の飲料水やレトルト食品、缶詰の他、乾物や保存のきく野菜・いも類など1週間分の備蓄が望ましいでしょう。

●買い置きした食品は、賞味期限や消費期限を確認して普段の食事に利用しながら入れ替えましょう。

主食

※水がない時は無洗米が便利

主菜

※缶切りがいらないタイプが便利

副菜

※お湯を注ぐだけのフリーズドライタイプもあります。

乳幼児 (離乳食)

水は多めに

高齢者

水は多めに

乳幼児、高齢者、食物アレルギーや慢性疾患など家族の状況にあわせて準備しましょう。

ポイント3 あると便利! 調理用品

衛生的で、安全な食品の取扱いのために

水が出ない時に、こんな工夫ができます。

●ポリ袋

まぜるポウルのかわりに

【メリット】直接食材を手でさわらなくてよい。

●ラップ

皿に広げて料理を盛りつける。

【メリット】ラップでおにぎりを握る。汚れた皿、調理器を洗わなくてよい。

●アルミホイル

包んで焼く

●クッキングペーパー

フライパンに敷いて焼く

ライター、マッチ、キッチンペーパー、おはし、ナイフ、缶切り、キッチンはさみ、カップ、紙皿、ウエットティッシュ、ポリタンク、水筒

ポイント4 温かい食事をするために

安らぎや活力、元気を与えてくれる食事に

電気もガスもない場合

●カセットコンロ

予備のガスボンベも用意。(1本で約90分使用できます。)

※マッチ(耐湿)やライターの準備も忘れずに。

※鍋、やかん、大きめの水筒(電気を使わないタイプ)も準備しておくとう便利です。

備蓄食品でこんな料理ができます。

●パスタ入りミネストローネ「実だくさんのスープ」

たまねぎ 中1コ、にんじん 中1本、じゃがいも 大1コ、うす切り、せん切り、うす切り

※あればベーコンやソーセージを加える。

トマト1缶、スープの素、塩、こしょう、水、カップ3

炒める

※豆類(大豆やうすら豆をゆでたもの)を入れても良い。

やわらかく煮る

パスタ(マカロニ可) 100g