

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

家族構成にあわせて、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
	レトルトのおかずや、即席の汁物等	3~4
飲料	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、家族がわかる保存場所に

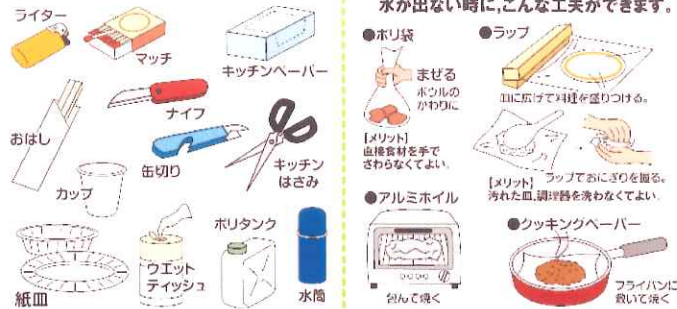


- 【保存方法】
- すぐに取り出しやすく、目につきやすい場所に保管しましょう。
 - 屋外に分けて保管する。自家用車のトランクに飲料水や一部携帯用に分けることも良いでしょう。
 - 家族全員がその保管場所を知っておくことが大切です。

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



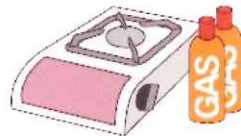
ポイント4

温かい食事をとるために

安らぎや活気、元気を与えてくれる食事

電気もガスもない場合

●カセットコンロ



予備のカスボンも用意。(1本で約90分使用できます。)

- ※ マッチ(耐湿)やライター(耐湿)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
「実たくさんのスープ」



「食はいのちの基本」 災害時でも 健全な食生活の実践を



宮城県
 保健福祉部健康推進課
 TEL.022-211-2637
<http://www.pref.miyagi.jp/kensui/syokui/syokuiKusuishinhan2.htm>
 協力: 社団法人 宮城県栄養士会

鍋ひとつでできる主食・主菜・副菜を
兼ねた和風献立

震災うーめん

～ 野菜がたっぷりとれる! ～

材 料(2人分)

- ・うーめん 200g
- ・手元にある野菜：白菜 1～2枚、にんじん 中1/2本、大根 1/10本、チンゲン菜 1～2株 など
- ・手元にあるきのこ類：乾しいたけ(戻したもの2枚) など
- ・凍り豆腐 小2枚
- ・油揚げ 1枚



レシピ提供

鈴木美和子さん

(みやぎ食育コーディネーター)

「炭水化物はもちろん、たんぱく質やビタミンもたくさんとれます。うーめんを野菜等と一緒に煮込むことで『簡単に!おいしく!』作れます。」

作り方

- ①1リットルの水を入れた鍋に、食べやすい大きさに切った野菜(白菜・にんじん・大根・チンゲン菜など)や凍り豆腐(戻したもの)・油揚げ・お肉などを入れて煮込む。

*にんじん・大根などの根菜類は、イチョウ切りにすると火の通りが早い

- ②野菜などが柔らかくなったら、うーめんをばらばらと入れて、更に3分ほど煮込む。

*うーめんが重ならないように、時々軽く混ぜながら煮込むとよい

- ③うーめんの塩分で味がつくが、好みによりめんつゆで味を整える。

※好みにより、小口切りに切ったねぎやのりをたっぷりトッピングしてもよい。

※「あんかけ」や溶き卵を入れてアレンジしてもおいしい

鍋ひとつでできる主食・主菜・副菜を
兼ねた洋風献立

トマトスープパスタ

～ 濃厚な味が子どもに好評 ～

材 料(2人分)

- ・スパゲッティ(あれば5分ゆで用の細めん)乾 90g
- ・たまねぎ(うす切り)1/2個
- ・ピーマン(細切り) 中1個
- ・オリーブ油 小さじ2
- A 水 1.5カップ、固形ブイヨン1個、トマトジュース2缶(380g)
- B ゆで大豆 50g、ツナ水 煮缶詰 汁ごと1缶
- C 塩小さじ1、コショウ少々



作り方

- ①なべに油を熱してたまねぎとピーマンをいため、しんなりしたらAを加えて煮立てる。
- ②アクを除き、スパゲッティを2～3等分の長さに折って加え、1～2分混ぜながら煮、Bを加えてフタをして更に3～4分煮る。
- ③Cで味を整える。

切り干し大根のはいはい漬け

～ ミネラル・食物繊維の供給源 ～

材 料(2人分)

- ・切り干し大根 乾 50g
- ・にんじん 中 1/3本
- ・しょうが 1かけ
- A 水 0.5カップ、砂糖小さじ1、酢・しょうゆ各大さじ1
- B いらり白ごま 大さじ2、とろろこんぶ(ほぐす)適量



作り方

- ①水で戻した切り干し大根は水けを絞って食べやすく切る。
- ②なべにせん切りにしたにんじん、しょうが、Aとともにに入れて煮立たせ、火を消す。Bを加える。

缶詰でつくるおいしいおかず

さば味噌煮缶と大根の煮物

～ 汁ごと上手に使う一品! ～

材 料(2人分)

- ・さば味噌煮缶 中1缶(80g)
- ・サラダ油 小さじ1
- ・大根 1/5本
- ・大根の葉 3枚
- A 水 0.5カップ、醤油 小さじ1、塩 少々、みりん 小さじ1



作り方

- ①大根は皮をむき短冊切りにする。大根の葉は小口切りにする
- ②なべに油を熱し、大根をしんなりするまで炒める。
- ③さば味噌煮缶を汁ごと入れた後、Aを加えて中火で味がしみるまで更に煮る。
- ④大根が柔らかくなったら、大根の葉を散らし、出来上がり。

レシピ提供

佐藤より子さん

(みやぎ食育コーディネーター)

「普段は豚肉や鶏肉を使いますが、非常時には缶詰を使っておいしく出来ます。」

大豆と刻みねぎの味噌和え

～ 火を使わないたんぱく質のおかず ～

材 料(作りやすい量 2～4人分)

- ・ゆで大豆 60g
- ・ねぎの小口切り 1/4本分
- ・みそ 大さじ1.5
- ・みりん 小さじ0.5



作り方

全材料を混ぜ合わせる。