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

準備しておくと便利です。

#### 備蓄食品でこんな料理ができます。



### 「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/svokuiku/svokuikusuishinhan2.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

# 震災う一めん

~ 野菜がたっぷりとれる! ~

## 材料(2人分)

- ・う-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、う一めんをぱらぱらと入れて、更に3分ほど煮込む。
- \*う一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う一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
- 机-ブ油 小さじ2
- A 水 1.5 カップ, 固形ブイヨン1個, トマトミックス野菜ジュース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



### 作りた

- 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。

# 切り干し大根のはりはり漬け

~ 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 O.5 カップ, 砂糖小さじ 1, 酢・しょうゆ各大さ じ1
- B いり白ごま 大さじ2, とろろこんぶ(ほぐす) 適量



## 作训方

- 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 O.5 カップ, 醤油 小さじ1,塩 少々, みりん 小さじ1



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、非常時には缶詰めを使ってもおいしく出来ます。」



## 作训方

- 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。

# 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(作いやすい量 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



作川方

全材料を混ぜ合わせる。