

災害時の食生活支援

～いざという時の備え～

あなたのお家では、
食の備えや災害時に必要な
物品の備えをしていますか？
災害は、いつやってくるか
予測が付きません。
日頃から、いざという時の
ために準備をして
おきましょう。



家族みんなが困らないように、
必要な食品や物品を用意することが重要です。

- ▶ 主食(ごはん)を中心とした備蓄
- ▶ 非常災害用備蓄品
- ▶ 備蓄用品の使い方
- ▶ 備蓄について
- ▶ 家族に合わせた備蓄
- ▶ 水について
- ▶ トイレについて



水を貯める・運ぶ

水は重いので
運ぶものも考えよう

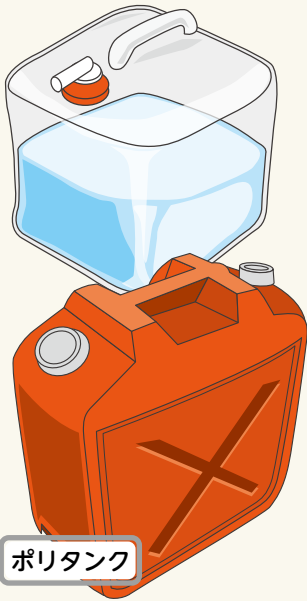
一口メモ

水は、1人1日に飲食用としてだけで2〜3リットル必要といわれています。また、ペットボトルの水を備蓄する場合、通常1〜2年が賞味期限となっていますが、非常災害時用のものだと3〜5年保存できるものもあります。

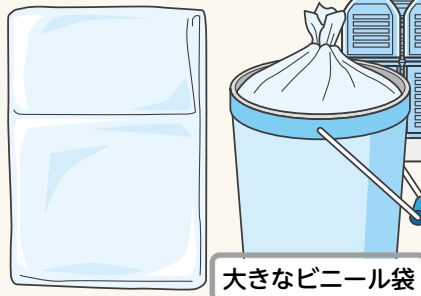
ご家庭によっては、井戸水等を使用されている場合もあると思いますが、冠水などの災害時には、使用できなくなる場合もあることを考慮しましょう。

代車やカートは必需品です。

折りたたみポリ容器



2ℓペットボトル



大きなビニール袋

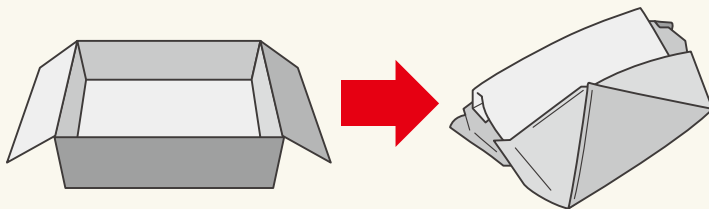
トイレについて

災害時には、食べることも大切ですが、トイレの問題も切実です。便は便、尿は尿で別々に保管することで、におい・問題も衛生的な問題も軽減できます。

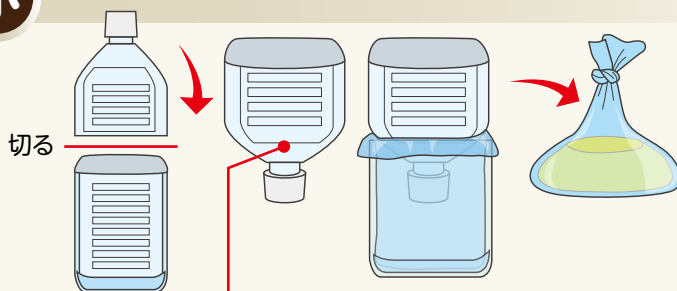
身近にある新聞紙やペットボトルを活用し、こんな工夫で乗り切りましょう。



大 新聞紙を箱形に折って用を足し、ポリ袋へ。



小



切る

ペットボトルシャワーで、ここを流すと次の人も清潔に使える。

ペットボトルシャワー

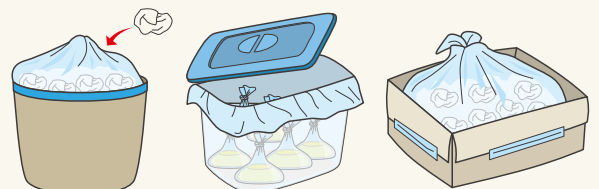


フタに押しピンで
穴を2〜3個あける。

手や器の表面を流す

三分別

ペーパーは別途捨てる。別々にまとめておく。あとで処分する。



焼き米(やっこめ)

焼き米は、西日本を中心に各地で昔から作られており、新見地域では「やっこめ」と呼ばれ、そのままおやつ感覚で食べたり、お湯を注いでご飯として食べられていました。

現在では、長期保存が可能であり、携帯しやすいことから、非常食としても注目されています。

焼き米の作り方

- ① 粉を毎日、水をかえながら、1週間ぐらいひたす。
(堅い粉は青粉よりも日にちを長くひたす。)
- ② 水から引き上げた粉を大釜で煎って、
うすでひいて粉殻と米に分ける。(精米機でもできる。)
- ③ 湿気の少ないところで保存する。(湿気が多いとカビが生える。)

焼き米の食べ方

- ① 容器に焼き米を入れ、たっぷりの熱湯(お茶)を注いで、2~3分置く。
- ② 好みの柔らかさになったら食べる。
* お好みで塩を少々加えても良い。
* 煎り大豆を入れても香ばしくておいしい。

☆簡単でおいしい! やっこめアレンジレシピ

- 焼き米 1袋 (300g)
- 干しサクラエビ ふたつまみ
- 乾燥わかめ ふたつまみ
- 干し椎茸 ふたつまみ
- 吸物の素 1袋
- お湯 400ml
(ひたひたになるくらい)

作り方

- ① 容器に焼き米、干しサクラエビ、乾燥わかめ、手で砕いた干し椎茸、吸物の素を入れ、ひたひたになるぐらいまで熱湯を注いで、約3分置く。
- ② 好みの柔らかさになったら食べる。

焼き米は、玄米なので白米に比べるとビタミンB1を多く含みます。

手間暇かけてできた焼き米ですが、短時間で調理できます。先人の知恵に感謝しながら、子どもや孫に伝えたいですね。



アルファ化米を使った「簡単レシピ」

災害時には、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちになります。ちょっとした工夫で味の変化も楽しめますし、栄養素も補給できます。

アルファ化米のさけごはん

- アルファ化米(白飯) 1袋(100g)
- 乾燥わかめ ふたつまみ
- さけ水煮缶 1缶 (90g)
- しそのふりかけ 少々
- 水(湯)

作り方

- ① アルファ化米の袋を開け、脱酸素剤とスプーンを取り出す。
- ② さけ水煮缶の汁のみを袋に入れ、内側の注水線まで水(湯)を足す。
- ③ 乾燥わかめとしそのふりかけも袋に入れ、乾燥わかめが水を吸ったらよくかき混ぜ、袋の口を閉め、規定の時間までおく。
- ④ 規定の時間がきたら袋を開け、さけ缶の中身を加え混ぜる。

アルファ化米の炊き込みごはん

- アルファ化米(白飯) 1袋(100g)
- 塩昆布 適量
- 乾燥具材
(にんじん、かぼちゃ、しいたけなど) ... 適量
- 水(湯)

作り方

- ① アルファ化米の袋を開け、脱酸素剤とスプーンを取り出す。
- ② 塩昆布、乾燥具材を加えて混ぜ合わせ、内側の注水線まで水(湯)を入れ、袋の口を閉め規定の時間までおく。
* 大根葉、小松菜など季節の青菜を刻んで入れると彩りも良く、野菜も食べられて良い。

主食(ごはん)を中心とした備蓄をすすめよう

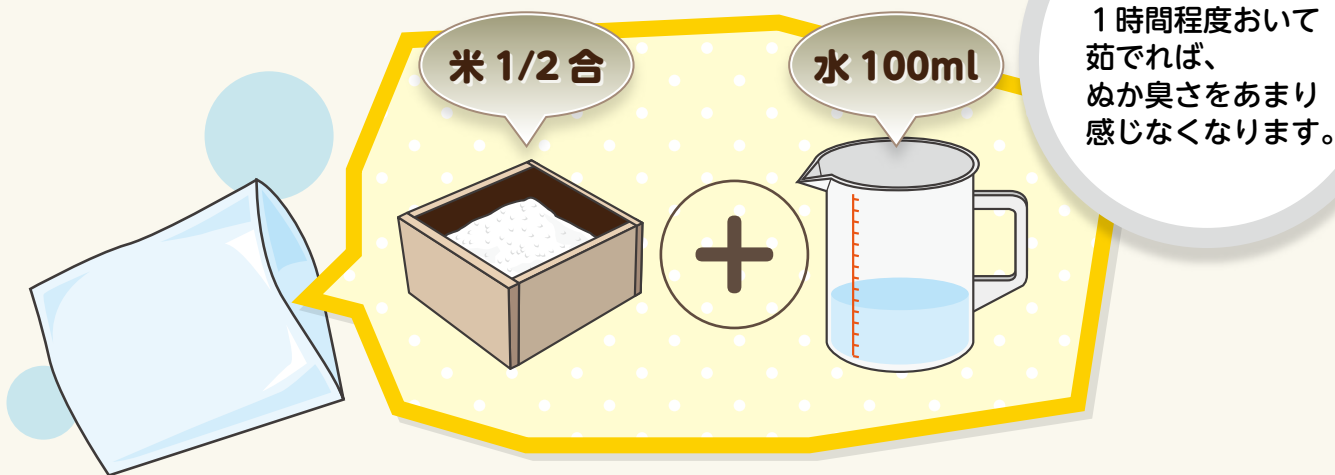
☆鍋を使ったごはんの炊き方

- ①鍋に洗った米を入れる。
- ②洗った米1合につき、水を200ml入れる。(無洗米の場合、プラス100ml)
- ③鍋のふたをせず、強火で沸騰させる。
- ④沸騰したら、底から軽くかき混ぜる。
- ⑤ふたをして弱火で15分程度炊く。
- ⑥炊きあがったら、
15分ほど蒸らして出来上がり。



☆ポリ袋を使ったごはんの炊き方

- ①ポリ袋(調理用の厚手のものが望ましい)に、米1/2合と水を入れる。
- ②ポリ袋の中の空気を抜き、輪ゴム等で袋の口をきつく縛る。
- ③沸騰したお湯の中に沈めて、30分ほど茹でれば、出来上がり。



*袋が浮かんでくるときは、落としぶた(なければお皿などでも可)をしましょう。*袋を開けて、食器代わりに食べられます。
*薄いポリ袋しかない時は、2枚重ねるなど、破れないように工夫をしましょう。

一口メモ

お米はどこのご家庭でも、何キロかは買い置きをしていると思います。災害時にも活用しましょう。
2kgのお米があれば、1食を0.5合(75g)としたら、約27食分になります。
災害の規模によっては、水道も止まる場合があります。その際には、焼き米やアルファ化米といったものの方がお湯や水でふやかしただけで食べられるので水の節約になります。