

○ 災害時の備蓄品を使った献立

★乾パングラタン

【材料】 3人分

乾パン(小)	30個	ツナ缶	小1缶
水	100cc	パルメザンチーズ (あれば)	20g
たまねぎ	1個	乾燥パセリ (あれば)	少々
サラダ油	小さじ2		
ホワイトソース缶	1缶		



乾パンのおいしい食べ方です。

1人分エネルギー  
411kcal

【作り方】

- 乾パンをくだけ、100ccの水に浸す。
- サラダ油を鍋にしき、薄切りにしたたまねぎを炒める。
- ②にツナ缶と①を加え、ホワイトソースで煮る。
- お皿に盛りつけ、好んでパルメザンチーズ、パセリをふる。

★トマトリゾット

のどごしがよくて、お子様から高齢者まで好まれる味です。

【材料】 3人分

アルファ米 ※	2袋
水	320cc
トマトジュース (200cc)	2缶 (400cc)
コンソメ (固形)	1/2個

※アルファ米は災害時用の即席米です。



1人分エネルギー  
317kcal

【作り方】

- アルファ米を水で戻す。
- アルファ米にトマトジュース、コンソメを入れ、火を通す。

★ツナ茶漬け

タンパク質の補給ができます。

【材料】 3人分

ごはん	450g
ツナ缶	小2缶
茶漬けの素	2袋

1人分エネルギー  
321kcal

【作り方】

- ツナ缶の油を軽くきる。
- ごはんにつなと茶漬けの素をのせ、お湯を注ぐ。



備えあれば憂いなし

災害時 食の備え

3日分程度 の食料を備えましょう

災害が発生して、救急体制が整うまで約3日間かかると言われています。特に災害発生直後は食料の確保が満足にできません。防災袋に備蓄食品を備えておきましょう。

防災袋に入れる持ち出し用食料品の例(1人分)

- ラップ
- アルミホイル
- 紙コップ
- ビニール袋
- 割り箸
- ウェットティッシュ
- 紙皿
- マッチ
- ライター
- はさみ
- 缶切り



- 水2~3ℓ
  - 乾パン1缶 (100g)
  - 野菜ジュース1本
  - ごはん
  - 肉、魚、大豆缶詰
  - 野菜レトルト
- 各3食分



※1日1600kcal想定



家族の人数に応じて、持てる重さ(5~6キロ、最大でも10キロ)にまとめて備えておきましょう。また、取り出しやすく、目につきやすい場所に保管し、家族全員がその場所を知っておきましょう。

## ◎ 電気・ガス・水道が止まった時のために ◎

災害時には、電気、ガス、水道といったライフラインが使えないことも考えられます。このことを考慮して、食品や代替の加熱器具を用意しましょう。

### エネルギー・栄養源となる食品

- チョコレート(1年)
- あめ(1~1年半)
- ようかん(1年)
- 栄養補助食品(1年)

※( )内は消費期限の目安です。



### 温めなくても食べられる食品

- 乾パン(1年)
- クラッカー(約1年)
- せんべい(約1年)
- 肉・魚などの缶詰(5年)

※( )内は消費期限の目安です。



### 水を加えるだけで食べられる食品

- レトルト食品(2年)
- スキムミルク(1~1年半)
- フリーズドライ食品(1年)
- 粉末飲料(3年)

※( )内は消費期限の目安です。



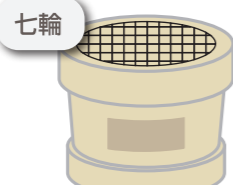
### 水をためておくのに必要です



### 加熱器具

#### カセットコンロ

ガスボンベも忘れずに。(1本で約90分使用できます。)



意外と火力が強く火の調節も可能。木炭も用意しましょう。

ライターやマッチも忘れないようにしましょう

ボンベを多めにストックしましょう

#### アウトドア用バーベキューセット



#### 固形燃料

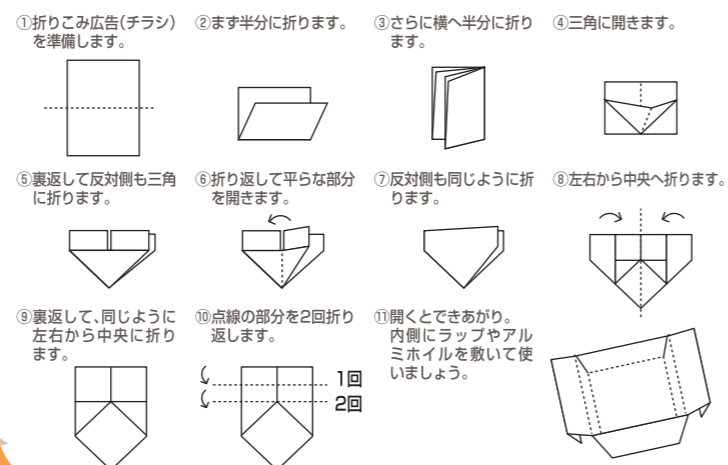
空き缶やアルミホイル等を使った簡易コンロを利用する場合に役立ちます。

### 「ラップ」「アルミホイル」などでこんな使い方ができます。

- ラップ、アルミホイル  
ラップやアルミホイルを紙で折った器に被せれば、簡易食器として使える。
- ラップ  
包帯代わりに巻いたり、体に巻いて保温する。
- ゴミ袋  
ポリタンク代わり、防寒着、レインコート、トイレ代わりに使用できる。
- 携帯用ウェットティッシュ  
水がない時に手を清潔にするのに使える。
- 使い捨てカイロ  
ほ乳瓶を温めたり、お弁当やレトルト食品を温められる。



### 紙の簡易食器の折り方



## ◎ 家族に合わせた食品を用意しましょう ◎

### 乳幼児

災害時には生活環境の変化を敏感に感じて、子どもの食べる量が減ったり、母乳が出にくくなることがあります。粉ミルクやレトルトの離乳食などを準備しておきましょう。食物アレルギーのある乳幼児がいる場合は、アレルギー用のミルクやレトルト食品を準備しておきましょう。

具体的には

水(1日2ℓは必要。ミルクを溶かしたり、フリーズドライの離乳食を調理するときに使います。)

レトルトの離乳食(普段から食べ慣れたものがあれば準備します。)

粉ミルク(小缶やスティックタイプのもが便利です。)

ほ乳瓶、乳首、ガーゼ(3つをセットで準備しておくとう便利です。)

子ども用サイズのプラスチックの容器やスプーン



水は多めに!

### 高齢者

固い物が食べられない、飲み込みにくい方がいる場合は、柔らかくて食べやすい備蓄食品を準備しておきましょう。体内の水分量が少なく「脱水」になりやすいので、水分補給用の水も準備しておきましょう。

具体的には

市販されている濃厚流動食や蜂蜜や飴(食欲がないときや体調が悪いときに役立ちます。)

水(1日2ℓは必要。高齢者はのどの渇きを感じにくいので、こまめに勧めましょう。)

食べやすいレトルト食品(お粥やスープのほか、最初から細かく切った食品が便利です。)

とろみ剤(飲み込みにくい人に役立ちます。)



水は多めに!

### 食事療法が必要な方(糖尿病・腎臓病・難病など)

持病があり、平常時から食事療法をしている方は、個人に適した食事をしなければ病状を悪化させることがあります。ご自分に合った非常時でも利用できる備蓄品を準備しておきましょう。

具体的には

エネルギーが計算されている1日分のセット食や低たんぱく食品など(薬局等で販売されているので事前に確認して準備しておきましょう。)

