

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

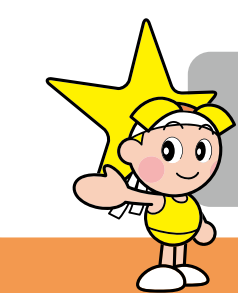
災害が発生して、救急体制が整うまで約3日間かかると言われています。特に災害発生直後は食料の確保が満足にできません。防災袋に備蓄食品を備えておきましょう。

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
 - アルファ化米
 - 肉・魚・大豆缶詰
 - 野菜レトルト
- ※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。

岡山県備中保健所井笠支所
井笠栄養改善協議会

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場合があります。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・キューブタイプの方が便利です。)
- 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、軟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、こまめに水分補給を。
- 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。)
- 低エネルギーおかず**
- 亜鉛強化ゼリー**
- 低たんぱくごはん**

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、食品や代替え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。



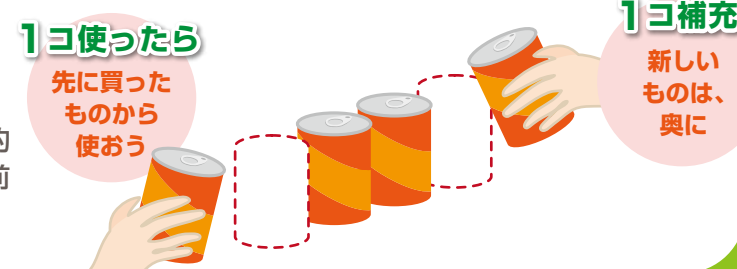
水を加えるだけで食べられる食品

- 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。



買い置きした食品は、サイクル保存しましょう

食品を備蓄する場合は長期保存できる食料を定期的にチェックし、無駄がないように賞味期限が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きしましょう。



水をためておくのに必要です



加熱器具



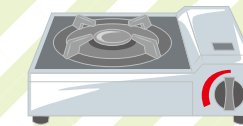
「ラップ」「アルミホイル」などでこんな使い方ができます。

- ラップ、アルミホイル、クッキングシート
ラップやアルミホイルやクッキングシートを紙で折った器に被せれば、簡易食器として使える。
- 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。
- ビニール袋
簡単な調理器具として利用できる。
- 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。
- 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。



栄養委員が考える

家庭でできる災害時の簡単メニュー



熱源として
カセットコンロを
使用するメニューです

★サバごはん



1人分 エネルギー 422kcal 食塩相当量 0.3g

【材料】4人分

バックご飯 4バック
サバの水煮缶 1缶
すし酢 大さじ2・2/3

【作り方】

① 鍋に湯を沸かしバックご飯を温める。



Point!

- バックご飯をあたためる時は余熱を上手に利用しましょう。
- 梅干しがあれば果肉も混ぜると味にアクセントがつけます。

② サバの水煮缶を開け、身を取り出しほぐしてご飯に混ぜ、すし酢で味付けをする。



浅口市栄養改善協議会

★じゃがいものカレー煮



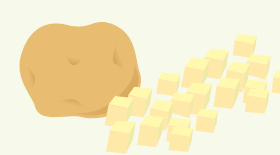
1人分 エネルギー 269kcal 食塩相当量 1.9g

【材料】4人分

じゃがいも 4個 カレールウ 1片
焼き鳥缶 1缶 水 450cc

【作り方】

① じゃがいもは皮をむき、1~2cm角に切る。



② 鍋に水・じゃがいも・焼きとり缶を入れ、しばらく煮、後からカレールウを入れて煮る。



Point!

- カレールウを甘口のものを使用すれば子どもむきになります。

浅口市栄養改善協議会

★切り干し大根と塩昆布の簡単漬物



1人分 エネルギー 48kcal 食塩相当量 1.3g

【材料】4人分

切り干し大根 20g ごま 大さじ1
にんじん 40g しらす干し 大さじ4
キャベツ 80g かつお節 1.5g
塩昆布 8g

【作り方】

① 切り干し大根は水でもどし、キャベツ、にんじんは千切りにしておく。



② ①をさっとお湯にくぐらせ、しぼる。

Point!

- 切り干し大根をもどす水があれば、簡単にできます。
- 野菜は、あるものを使いましょう。

③ ナイロン袋に②をほくしながら入れ、塩昆布、ごま、しらす干し、かつお節を入れて、よく混ぜ袋の口を閉じてよくもむ。



井原市栄養改善協議会

★なめたけパスタ



1人分 エネルギー 286kcal 食塩相当量 2.1g

【材料】4人分

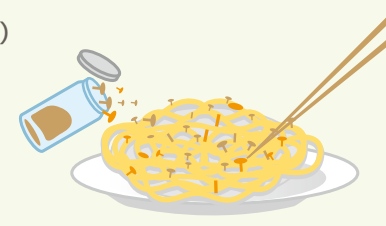
スパゲティ 280g
(細めのもの)
なめたけ(瓶詰め) 200g

【作り方】

① 沸騰させたお湯にスパゲティを入れ、かき混ぜながら、1分中火で加熱し、火を止めてふたをして放置する。(目安時間は、スパゲティのゆで時間)



② ゆであがったスパゲティとなめたけを和える。



Point!

- 塩分はなめたけの塩分のみで十分です。
- スパゲティはゆでる時のお湯が少なめでも大丈夫です。
- 余熱を上手に利用しましょう。
- ゆで汁を使ってミックスベジタブル等を入れてスープパスタにもできます。

井原市栄養改善協議会

★たまねぎとソーセージのポトフ



1人分 エネルギー 122kcal 食塩相当量 0.4g

【材料】4人分

たまねぎ 中2個 コンソメ 1個
魚肉ソーセージ 2本 こしょう 少量
にんじん 80g 水 800cc

【作り方】

① たまねぎとにんじんは、うす切りにし、ソーセージは斜めに切る。



② 鍋に水を入れて野菜とソーセージ・コンソメを入れて煮込む。



③ 仕上げにこしょうで味を調える。

Point!

- 野菜はあるものを使いましょう!
- 軟らかく煮込むことで、幼児から高齢者まで幅広い年代の方が食べることができます。

笠岡市栄養改善協議会

★さつまいもリンゴジュース煮



1人分 エネルギー 98kcal

【材料】4人分

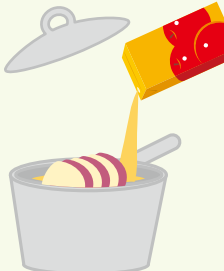
さつまいも 200g
リンゴジュース 280cc

【作り方】

① さつまいもは皮ごと5mmの厚さの輪切りにし、塩水に5分程さらす。



② なべにリンゴジュースとさつまいもを入れ蓋をし、中火にかけてふつふつしてきたら弱火にして煮詰める。



③ 火を止め、そのままおいて味を含ませる。

Point!

- ジュースを変えれば、味付けの違うさつまいも煮ができます。

里庄町栄養改善協議会

★照焼チキン餅ピザ



1人分 エネルギー 319kcal 食塩相当量 0.8g

【材料】4人分

切り餅(しゃぶしゃぶ用) 16枚
焼き鳥缶 小2缶
パルメザンチーズ、刻みのり、マヨネーズ、いりごま(ナイロン袋に入れてたく) 適量

【作り方】

① フライパンにクッキングシートを敷き、切り餅を並べる。



② 並べた切り餅に焼き鳥缶の汁をかけ、上に焼き鳥を並べ、その上にチーズを散らし、ふたをして火にかける。



③ チーズが溶けたらお皿に移し、マヨネーズ、刻みのり、いりごまをかける。



Point!

- しっかりした味付けの焼き鳥もマヨネーズやチーズを使うとまろやかで食べやすくなります。
- クッキングシートを活用すれば食器や調理器具を洗う水も減らせます。
- あたたかいうちに食べましょう。

里庄町栄養改善協議会

★らっきょうの簡単和え物



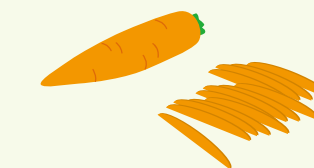
1人分 エネルギー 40kcal 食塩相当量 0.9g

【材料】4人分

らっきょう 100g するめ(細かくさく) 20g
にんじん 40g らっきょう酢 大さじ2
かつお節 4g (市販のらっきょうの袋に残っているもの可)
塩昆布 8g

【作り方】

① にんじんを千切りにする。



② すべての材料をナイロン袋に入れて混ぜる。



Point!

- 和えるだけで簡単にできます。
- 野菜があればキャベツなどを入れます。

矢掛町栄養改善協議会

調理での節水の工夫

食器や調理器具の汚れはキッチンペーパーでふきとった後洗う



ポリ袋をボール代わりに使う



調理器具にアルミホイルやクッキングシートを使う



アルミホイル ラップ

食器にラップを敷く



キッチンばさみの使用



日頃から長期保存の出来る食品を備えておきましょう

