

もしもに備える。災害時でも“あったかいごはん”

●『災害時の食事』といえば、どんなイメージがありますか？

災害時には、電気・ガス・水道が使えない、スーパーの商品が売り切れるなど、食べ物の確保が難しくなります。そのため、一人ひとりが災害に備える必要があります。

美味しくて、栄養バランスのとれた“あったかいごはん”を食べられるよう、日頃から無理なく、災害時に備えるコツをご紹介します。



何を備えよう？ 【少なくとも3日分、できれば7日分】

日常食

- ・米、乾めん、パン
- ・レトルト食品 ・インスタント食品
- ・缶詰(肉・魚・豆・野菜)
- ・日持ちする野菜類(玉ねぎ、じゃがいもなど)
- ・野菜ジュース
- ・乾物(わかめ・切干大根など)
- ・チョコレートやビスケットなどの菓子類

+

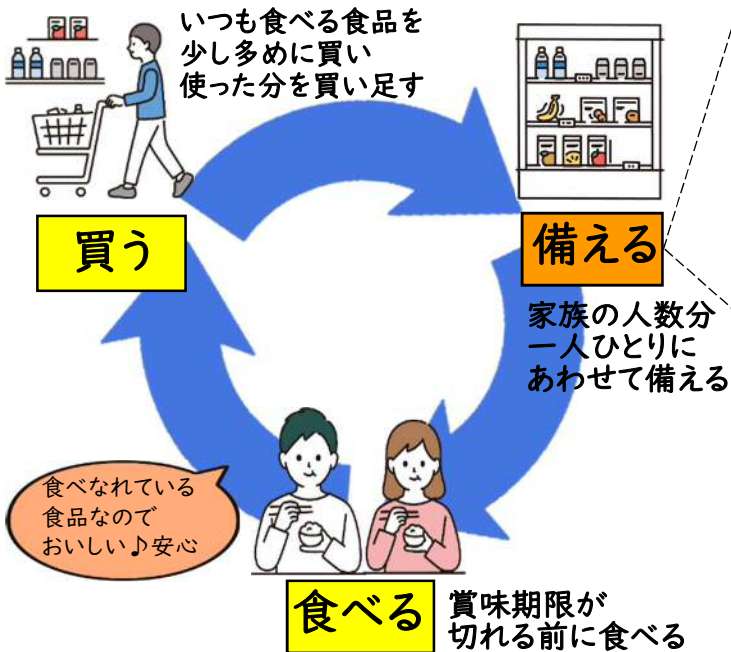
非常食

- ・アルファ米
- ・保存食
- ・防災食(レトルト)
- ・缶入りソフトパン
- ・長期保存水 など

好きな食べ物 リラックスするものを用意するのも大事です

⇒ 保存期間が長く、調理不要で簡単に食べられます

ローリングストックしよう！



一人ひとりにあった食事を備えよう！

- ✦ かむ力・飲みこむ力が弱くなった方：
レトルト介護食品、とろみ調整食品、栄養補助食品
- ✦ 乳幼児：育児用ミルク、液体ミルク、レトルト離乳食
- ✦ 食物アレルギーの方：アレルギー対応食品
- ✦ 食事制限のある方(高血圧、糖尿病、腎臓病など)：
低タンパク質食品など病気にあつた食品

「きいろ」「あか」「みどり」を意識して備えよう！

きいろ (炭水化物・脂質)	体を動かすエネルギーのもとになる 米、パン、めん、いも、砂糖、油など
あか (たんぱく質)	体をつくるもとになる 肉、魚、卵、豆、牛乳・乳製品など
みどり (ビタミン・食物繊維等)	体の調子を整えるもとになる 野菜、果物、海藻、きのこなど

災害時は栄養バランスが崩れがち・・・

- 災害直後は、炭水化物に偏りがち
⇒ たんぱく質・ビタミンの不足
- 便秘など体調不良がおこりやすい
⇒ 野菜・果物の不足(食物繊維・水分)

【役立つコンテンツ】



●農林水産省
「災害時に備えた食品ストックガイド」



●神戸学院大学
「災害時にも栄養バランスの良い、いつもの食事を！」

備えた食材を使って、いつもの食事をもしもの時にも…

災害時にこそ“あったかいごはん”が食べたい!その時、役立つのが『パッククッキング』。

- ポリ袋に食材を入れ、鍋ひとつで、同時に複数の料理を作ることができる。
- 調理器具や洗い物が少ないため、片付けが楽で節水にもつながる。
- あたたかい食事を口にするだけで、心を落ち着け、ストレスを少し和らげることができる。

用意するもの

- ◆ポリ袋(半透明でシャカシャカ音のする袋)
※「高密度ポリエチレン製」(耐熱温度:130℃程度)、マチのないもの
- ◆鍋(入れる食品の量に応じて、余裕のある大きさのもの)
- ◆鍋底に敷く皿(ポリ袋が直接鍋底に触れるのを防ぐため)
- ◆カセットコンロ、ガスボンベ
- ◆必要に応じて包丁、キッチンバサミ、トングなど
- ◆好みの食材

電気ポットでもできます!

つくり方

- ① ポリ袋に食材と調味料を入れ、中の空気をできるだけ抜く。



- ② ポリ袋をねじりながら、袋の上の方で口を結ぶ。熱が通りやすいように、食材を均一に広げる。



- ③ 熱湯の入った鍋で加熱し、トング等でやけどしないように鍋から取り出す。袋の結び目を切り、そのまま食器にのせて、出来上がり!



レシピ

支援物資のおにぎりやパンを温めるだけでもおいしさアップ!

出典:農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

【ごはん】

《材料(1人分)》
米:1/2カップ(約75g)、水:1/2カップ(約100ml)

《作り方》

- ① ポリ袋の中に、米を入れ少しの水(分量外)でもみ洗いをし、水を捨てる。
- ② 水を入れて口を結び、約30分加熱後、10分蒸らす。(できれば30分吸水させた方が美味しい)

★軟らかめごはん・おかゆにする場合は、お米1に対して、水を2~4倍多めに入れる。

【かぼちゃの煮物】

《材料(1人分)》
かぼちゃ(冷凍かぼちゃ可):2~3切(70g)
しょうゆ:小さじ1、砂糖:小さじ1/2

《作り方》

- ① かぼちゃを食べやすい大きさに切り、ポリ袋にかぼちゃと調味料を入れ、空気を抜き、口を結ぶ。
- ② 熱湯に入れ、20分加熱する(冷凍の場合は、10分程度)。

★牛乳(100ml)とコンソメを入れると“かぼちゃのポタージュ”に。

手でつぶすと
高齢者や幼児も
食べやすくなります

【豚丼のもと】

《材料(1人分)》
豚肉(こま切れ肉など):80g程度、白ねぎ:1/3本
焼肉のたれ(または、めんつゆ):大さじ1

《作り方》

- ① 白ねぎと豚肉をハサミで食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れ、もみ混ぜ、空気を抜き、口を結ぶ。全体を平たく伸ばし(熱を通りやすくするため)、熱湯に入れる。
- ③ 15~20分、火が通るまで加熱する。

【「とろり」とおいしい茶碗蒸し】

《材料(1人前)》
卵:1個、めんつゆ(4倍希釈):大さじ2/3
水:150ml、みりん:小さじ1/2
好みの具(ねぎや麩、乾燥野菜・わかめなど)

《作り方》

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、もみ混ぜる。
- ② ①にその他の材料を全て入れ、よく混ぜる。
- ③ 空気を抜いて、口を結ぶ。
- ④ 熱湯に入れ、15~20分程度加熱する。