

**3月のテーマ：防災対策**



いつ災害が日々の生活を脅かすのかわからないからこそ普段の備えがとても重要です。  
東日本大震災での体験や、お正月に起きた能登地震の報道を見ても、水や食料の備蓄の必要性は感じているのではないのでしょうか？ 防災知識を増やし、備蓄をしておきましょう。

**食に関する備蓄チェックリスト**

**(家族人数 × 1日分 × 3~7日分)を準備しておきましょう**

- 水 (1人一日約3ℓ)
- 無洗米、アルファ化米
- パックご飯、レトルト粥
- 乾麺、即席麺、パスタ
- 長期保存パン
- 餅
- フリーズドライ汁物
- レトルト食品
- 缶詰
- 乾物
- 長期保存牛乳
- チーズ
- 野菜ジュース
- エネルギー、プロテインバー
- お菓子
- 栄養補助食品
- ナッツ
- ドライフルーツ
- 長期保存できる野菜 (じゃがいも、玉ねぎなど)
- 調味料
- 使い捨て容器
- ラップ、ホイル、ポリエチレン袋 (耐熱性のもの)
- カセットコンロ、ボンベ (1人一日1本、1本で約60分の使用目安)
- 保冷ケース
- その他 (離乳食、液体ミルク、アレルギー除去食、病態別制限食、嚥下調整食など)



※ 食品は味の好みを確認、食べ慣れているものを選びましょう  
被災後は炭水化物 (おにぎり、カップラーメン、菓子パンなど) に  
偏りがちで体調不良を起こしやすくなります。  
たんぱく質 (肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品) や  
ビタミン、ミネラルを強化した食品も備蓄に加えましょう

日頃からちゃんと  
備えておかないと...



**備蓄品は取り出しやすい所に置き、家族全員が場所を覚えておきましょう**

備蓄品の期限切れによる廃棄を防ぐため **ローリングストック**もお勧め!!



普段から食べている食品を少し多めに購入して保存し、賞味期限が近いものから使い、使った分を買い足す方法で、備蓄場所がコンパクトになり、食品ロスも減ります

**もし、避難生活をするようになったら...**

避難所では、**最初に、避難所の管理者に病気による食事制限やアレルギーの有無をきちんと伝えましょう**

**配布された食品は、自分に必要な情報を確認したうえで食べましょう**

**体調不良や精神的な不安についても遠慮しないで相談しましょう**

食品の支援状況や環境、衛生管理など体調不良のリスクは高くなります

- ①食べ物は素手で触らない
- ②食べ物の置き置きはしない
- ③水分補給をする
- ④体調に合わせて食べる内容や量、回数を変える
- ⑤食事時間のリズムを守る

災害が起きて停電になったら、まずは冷凍庫の食品を保冷ケースに入れて保存し、先に冷蔵庫の食材を使ったメニューから調理して食べ始めましょう  
冷凍庫には洗わずに使える冷凍野菜や果物、湯煎して食べられるものも備蓄しておくとう便利です

## パッククッキング・耐熱性の袋に食材を入れ、ゆでて作る料理法

調理器具の汚れを防止でき、衛生管理しやすく、持ち運びやすいうえ、ご飯とおかず等を同時に作ることができる



### 注意点

- ・湯せんが出来るポリエチレン製の袋を選ぶ（耐熱温度 100 度以上、マチなしが最適）
- ・加熱による袋の破裂を防ぐため、空気を抜くようにねじり上げ、上の方でしっかり結ぶ
- ・ゆでる時は鍋に直接袋が触れないように鍋底に耐熱皿を置か、ザルに入れて加熱する
- ・袋に入れる材料は 1～2 人分、鍋に入れる水は袋内の食材がしっかり隠れるようにする

## 簡単メニュー（分量は一人分） 平常時に試作してみましょう！！



～ ご飯 ～ 205キロカロリー、塩分0.0g  
袋に米 70g、水 105cc を入れ空気を軽く抜いて口を結び、30 分たったらゆで始め、沸騰したら中火にして 20 分、火を止めて 10 分蒸らす

～ 全粥 ～ 137 キロカロリー、塩分 0.0g  
袋に米 40g、水 200cc  
作り方はご飯と同じ



～ スープパスタ ～  
袋に半分に折ったスパゲッティ 100g（又はマカロニ）と水 300cc を入れ、空気を抜いて口を結んでゆで始め、沸騰したら中火にしてパスタの表示時間通りにゆでる。ゆで終わったら結び目のすぐ下を切り、粉末状のインスタントコンソープを加えて混ぜる

427 キロカロリー、塩分 1.0g

～ 味噌汁 ～ 42 キロカロリー、塩分 1.1g  
袋に焼き麩 5 切れ、乾燥野菜 5g、水 150cc、顆粒だし小さじ 1/3、味噌小さじ 1 を入れ、空気を抜いて口を結んでゆで始め、沸騰したら中火にして 5 分ゆでる

～ いわしかば焼き缶と大根の煮物 ～  
袋にかば焼き缶半分、大根の半月切り 50g、チューブ生姜 4cm、水大さじ 1 を入れ、空気を抜いて口を結んでゆで始め沸騰したら中火にして 15 分ゆでる  
※ さば缶、焼き鳥缶、ツナ缶や他の野菜、きのこでも作れます  
125 キロカロリー、塩分 0.6g



～ 切り干し大根とポテチのサラダ ～  
袋にさっと水洗いした切り干し大根 10g を入れ、熱湯 60cc を注いでから、ポテトチップス 20g を入れ空気を抜いて口を結んで 30 分以上そのままおく。塩こしょう少々、マヨネーズ小さじ 1 を加えて袋ごともんで混ぜ合わせる。  
※ ツナ水煮缶やハムなどを加えても美味しいです

167 キロカロリー、塩分 0.4g



パッククッキングは災害時だけでなく、一人分のおかずを作りたい時にも便利です。炊飯する時におかず材料が入った袋も一緒に炊飯器に入れて普通に炊いてもご飯とおかずが同時に作れます。

## 令和6年度4月のテーマ「朝食バランス」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316