

こんにちは♪ **ヘルスマイト** 食推です!!

山口市食生活改善推進協議会

災害に備えて備蓄しましょう！
～食は命をつなぐもの～

非常用

Q なぜ備蓄が必要なのでしょう？

A 台風や地震、豪雨などの自然災害はいつ起こるかわかりません。いざ災害が発生してしまうと、電気や水道などのライフラインが使えなくなります。また、道路が崩れてしまうと物流がとまってしまい、お店に食品が並ばなくなります。このため、備蓄が必要となります。



どんな物を備蓄していますか？

- 水・お茶
- 小麦粉・米粉・ミックス粉
- 缶詰 (肉・魚・豆・野菜・果物の缶詰)
- 乾物 (乾麺・カップ麺・高野豆腐・乾燥野菜・カットわかめ)
- ドライフルーツ
- 野菜・フルーツジュース
- レトルト食品
- 菓子・嗜好品

備蓄しているものは普段の食事でも使っていますか？



備蓄品のおすすめ食材

備蓄の目安=人数×3～7日分です

主食 エネルギー源



要配慮者(高齢者、乳幼児、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方)がご家族にいる場合は、自身やご家族に合わせた食品の備蓄を行いましょう。

主菜 たんぱく質や脂質の供給源



災害時に不足しやすいたんぱく質性食品。普段の料理に肉や魚・豆の缶詰を使って、食べ慣れておきましょう。

副菜 ビタミン・ミネラルの供給源



災害時、野菜は自分で備蓄していないと食べられません。常温で保存できる根菜(にんじんやたまねぎなど)は多めに買ってストックしておきましょう。

果物 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



災害時にほとんど摂れないビタミンやミネラル。日頃から食べているものだと災害時も安心！

牛乳・乳製品 カルシウムの供給源



栄養価の高い保存食品であり、製品やその使用法を工夫することで、乳幼児から高齢者まで全ての世代に対応できる食材。

菓子・嗜好品 こころの栄養を満たすもの



災害時は非日常でいつも以上にストレスを感じます。大変なときだからこそ、美味しいもの、好きなもので、身体の栄養とこころの元気を保ちましょう。



時間がないときにも
おすすめレシピ★

備蓄品を使ったレシピを

普段から作って食べ慣れておこう

ポリ袋を使った調理を1度体験しておくといざという時に安心!



火を使わない

簡単! さばマリネ



1人分栄養価 エネルギー242kcal たんぱく質17.1g
脂質16.3g 食塩相当量0.9g



アレンジ

他の魚の水煮缶でもおいしい!

材 料 2人分

- さば水煮缶 1缶(190g)
- 玉ねぎ 中1/2個
- A 酢またはレモン汁 小さじ2
- オリーブオイル 大さじ1
- 大葉 4枚

普段は **ポウル** で作れる

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにしてポリ袋に入れる。
- 2 ①にさば水煮を汁ごと入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 ポリ袋の口を縛り、しばらくおいて味をなじませる。
- 4 ③にみじん切りにした大葉を混ぜる。

包丁・まな板不要

混ぜるだけ! コーンの和え物



1人分栄養価 エネルギー58kcal たんぱく質2.5g
脂質0.5g 食塩相当量1.3g



材 料 2人分

- コーン缶 1缶(120g)
- A カットわかめ 5g
- ポン酢 小さじ2
- かつお節 適量

普段は **ポウル** で作れる

作り方

- 1 ポリ袋にAを入れ、袋ごとむ。
- 2 ①にコーンを汁ごとかつお節を入れて混ぜ、しばらくおいて味をなじませる。

アレンジ

梅干し、ゴマなどを入れて自分好みに!

あると便利なグッズ

- ・食品用半透明ポリ袋(「高密度ポリエチレン」、「湯煎ができる」などの表示があるもの)
- ・紙皿 ・ラップ ・割箸 ・カセットコンロ など

包丁・まな板不要

缶詰のミネストローネ



1人分栄養価 エネルギー311kcal たんぱく質18.3g
脂質8.8g 食塩相当量2.1g



アレンジ

トマトジュースはトマト缶でもOK!

材 料 2人分

- 焼き鳥缶 1缶(75g)
- コーン缶 1缶(140g)
- 大豆水煮缶 1缶(140g)
- マカロニ 50g
- トマトジュース 200ml
- 水 200ml
- 顆粒コンソメ 4g
- 固形コンソメの場合は叩いて入れてね
- パセリ(乾燥) 適量

普段は **ポウル** で作れる

作り方

- 1 ポリ袋を2重にし、すべての材料(コーンと大豆は汁気をきって)を入れ、味がしみ込むようにもむ。空気を抜いて、袋の上のほうで口を結ぶ。
- 2 鍋に湯を沸かして、底に皿を敷き、①を入れ20分ほど加熱する。

カップ不要

こころの栄養 バナナ蒸しパン

1人分栄養価 エネルギー180kcal たんぱく質4.2g
脂質5.7g 食塩相当量0.5g



アレンジ

冷蔵庫にあるもので代用OK
例 ミックスベジタブル・冷凍野菜・ジュース(野菜・果物)
魚肉ソーセージ・ドライフルーツなど

材 料 2人分

- バナナ 1本
- ホットケーキミックス 50g
- ベビーチーズ 1個
- 牛乳 大さじ3
- サラダ油 小さじ1

普段は **フライパン** や **レンジ** で作れる

作り方

- 1 ポリ袋にホットケーキミックス、牛乳を入れ、よく混ぜる。
- 2 ①にバナナ、ちぎったチーズ、サラダ油を加え、バナナをつぶしながら混ぜ合わせる。空気を抜いて、袋の上のほうで口を結ぶ。
- 3 鍋に湯を沸かして、底に皿を敷き、②を入れ20分ほど加熱する。(途中で一度、ポリ袋の上下を返す。)

