



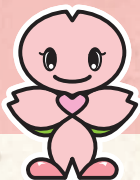
最低

いざという
時のために
3日分の食の
備えをしましょう！



みなみ

災害時の食



南区マスコットキャラクター
みなみ

横浜市南福祉保健センター 南区食生活等改善推進委員会

いつ起きても不思議ではない! 大地震に備えよう!!

安心・おいしい・賢い・食材のやりくりの方法

ローリングストックってなに?

定期的にご利用し、
食べた分を買い足して
備蓄していく方法

水道・電気・ガスがとまったら!

最低でも **3日分 × 家族の人数** の食料品備蓄があると安心です。

大きな災害では1週間以上必要とも言われています。

→ 家族全員が保管場所を
知っておくことが大切です

買い足す

備蓄する

ローリングストック

～回転備蓄～

ふだんの食事で使う

賞味期限が過ぎないように、
先入れ先出し!

食べ慣れた料理は
災害時の食卓でも
安心して
食べられます



1コ使ったら...



1コ補充!



あたらしいものは奥に!

飲料水

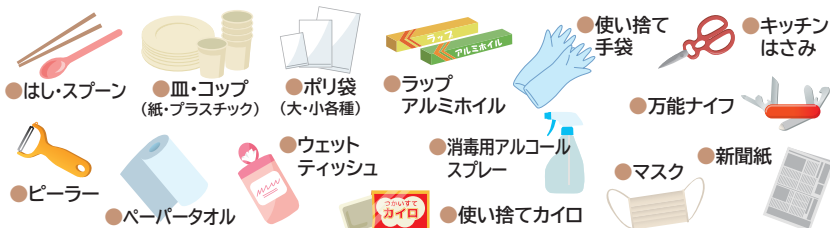
飲みもの / 1人1日3リットル
3日で9リットル必要です!
家族の人数分備蓄しましょう

熱源

カセットコンロなど

ガスボンベは多めにストックしましょう!
バーベキューセットや七輪なども役立ちます。
ライターやマッチも忘れずに。

あると便利な
調理器具など



ふだんから使える、長期保存ができる食品の例

主食 エネルギーの供給源

米、パックご飯



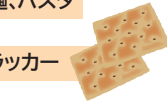
レトルト粥、もち



乾麺、パスタ

アルファ米

クラッカー



主菜 筋肉や血液をつくる



魚・肉の缶詰



ゆで大豆、きなこ



高野豆腐

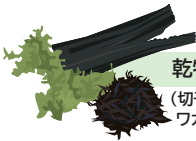


魚肉ソーセージ



たまご

副菜 身体の調子を整える



乾物

(切干大根、干シイタケ、のり、ワカメ、ひじきなど)

野菜の缶詰・水煮パック



野菜ジュース

保存のきく野菜は普段から切らさないで!

にんじん、たまねぎ、ジャガイモ、大根など



飲み物、汁物など

ロングライフ牛乳



スキムミルク



ジュース類



インスタントみそ汁・スープ類

ティーバッグ

その他・嗜好品など

菓子類

ナッツ

果物缶

ドライフルーツ

佃煮

ふりかけ類



調理済みの缶詰やレトルト食品は、自分がおいしいと思えるものを備蓄!



災害にあっても バランスよく食べると元気が出ます!

主菜 ポリ袋でつくるオムレツ
7ページ上段参照



副菜 みかん缶と乾物のサラダ
10ページ下段参照



主食 ごはん
8ページコラム参照



限られた条件の中で食材をいかしたメニューを考えてみましょう



さんまの蒲焼ご飯

主食



● 材料 (2人分)

| | |
|-----------|-----------|
| ご飯 | 360g |
| さんま蒲焼缶 | 1/2缶(50g) |
| 大葉(細かく刻む) | 5~10枚 |
| 白いりごま | 適量 |

ひとことMEMO

薬味をきかせて
さっぱりおいしい

作り方

- ① 温かいご飯に、さんま蒲焼を缶汁ごと・大葉・白ごまを入れて、ざっくり混ぜる。
- ② 器に盛る。

※薬味はお好みでアレンジ!

生姜、みょうが、さんしょう粉、七味唐辛子などでもおいしくできます。

1人分

エネルギー

369kcal

塩分

0.4g

フライパンひとつでトマトスパゲティ

主食

副菜



● 材料 (2人分)

| | |
|----------|------------|
| スパゲティ(乾) | 120g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| たまねぎ | 1/2コ(80g) |
| ツナ缶(油漬) | 1/2缶(35g) |
| トマト缶 | 1/2缶(200g) |
| コンソメ顆粒 | 小さじ1/2 |

| | |
|---|--------|
| 塩 | 小さじ1/4 |
| 水 | 250ml |

ひとことMEMO

スパゲティを別にゆでないので
水や熱が節約できます。

作り方

- ① たまねぎは薄切りにしてサラダ油で炒める。
- ② ①にツナ缶・トマト缶・コンソメ顆粒・塩・水を加え、スパゲティを半分に折って入れる。
- ③ 混ぜながら加熱し、沸騰したら、スパゲティの茹で時間表示の半分で火を止める。
残りの時間は余熱で火を通す。

1人分

エネルギー

347kcal

塩分

1.2g

ポリ袋でつくる サラダうどん

主食 副菜



作り方

- ①ゆでうどんは水で解凍し、ポリ袋に入れる。
- ②食べやすい大きさにちぎったレタス・プチトマト(半分に切る)・コーン缶・ツナ缶・ポン酢しょうゆ・こしょうを①のポリ袋に入れる。口を閉め材料を混ぜ合わせる。
- ③器に盛る。

● 材料 (1人分)

ゆでうどん(冷凍) 1玉(180g)
 レタス 1~2枚 (40g)
 プチトマト 3個
 ホールコーン缶(汁を除く)
 1/2缶(50g)
 ツナ缶(油漬) 1/2缶(35g)

ポン酢しょうゆ(市販) 小さじ1
 こしょう 少々
 ポリ袋 1枚

ひとことMEMO

火を使わずにできます。
 暑い季節におすすめ!

1人分

エネルギー
338kcal
 塩分
1.6g

「備え」のポイント

「家族に合わせた食品」を用意しましょう

乳幼児がいる 家庭では…

粉ミルク

- 哺乳ビン
- 乳首
- 洗淨綿
- 水は多めに!
- 紙コップ
哺乳瓶の代わりに



ベビーフード

オムツなどの衛生用品

※食物アレルギーがある場合には、アレルギー用食品をふだんから多めに買っておきましょう。

高齢者がいる 家庭では…

固いものが
 噛みにくい、
 食べ物が飲み込み
 にくい場合は、
 やわらかくて
 食べやすい食品を
 用意しましょう。



- 食べやすいレトルト食品
- 栄養強化ゼリー
- 濃厚流動食
食欲がないときや体調が悪い
ときに役立ちます。
- とろみ剤

慢性疾患がある 場合(糖尿病、腎臓病など)



症状を悪化させないように、
 個人に適した食品を用意して
 おきましょう。

- エネルギーコントロール食品
- 低たんぱく質食品
- 減塩調味料
- 減塩インスタント食品

いなりそうめん

主食 主菜



作り方

- ①そうめんは半分に折り、ゆでる。
ざるにとって水洗いし、水気を切る。
- ②大葉・みょうがはみじん切りにし、
①のそうめんと混ぜる。
- ③味付け油揚げに詰めて形を整える。
あれば大葉のせん切りを飾る。

● 材料 (2人分)

| | |
|----------------|-----|
| そうめん | 70g |
| 大葉 | 3枚 |
| みょうが | 2コ |
| 味付け油揚げいなり用(市販) | 8枚 |

ひとことMEMO

一味ちがうそうめん料理

1人分

エネルギー

280kcal

塩分

1.5g

「備え」のポイント

～ 家庭での備蓄とは別に ～

「非常用持出品」を準備しましょう

出入り口の近くなど、すぐに取り出せる場所に保管しましょう。
家族全員が保管場所を知っておくことが大切です。

- 非常食・飲料水** 災害発生直後はそのまま食べられるものを。賞味期限が過ぎないように、毎年9月1日(防災の日)など、日を決めて更新。
- 懐中電灯・ランタン*** **携帯ラジオ*** ★予備電池も忘れずに!
- 貴重品** 現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証など
- その他** 救急医薬品(ばんそうこうなど)、常用薬、携帯電話充電器、ウェットティッシュ、ポリ袋、マスク、歯みがきセット、軍手、ホイッスルなど

粉ミルクやオムツ、生理用品なども、家族に合わせて用意!



さばのみそ煮缶カレー

主食 主菜



作り方

- ①鍋に、さばのみそ煮缶・水・酒を入れ火にかける。
さばを粗くほぐし、煮立ったらカレールーと大豆を加え、カレールーが溶けて火が通ったら出来上がり。
- ②器にご飯を盛り、①をかける。

● 材料 (2人分)

| | | |
|---------|-------|-------------|
| さばのみそ煮缶 | | 小1缶 (145g) |
| 水 | | 缶と同量 |
| 酒 | | 大さじ1 |
| カレールー | | 1人分 (17.5g) |
| 大豆水煮 | | 1袋 (150g) |
| ご飯 | | 300g |

ひとことMEMO

パッとできる
時短カレー

1人分

エネルギー

568kcal

塩分

2.1g

ポリ袋でつくる ホットケーキ風

その他



作り方

- ①材料をすべてポリ袋に入れて手でもむ。
- ②ひとまとめにして空気を抜き、ポリ袋の上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰したお湯に入れ、火を弱めてフツフツした状態で20分位加熱する。

● 材料 (1人分)

| | | |
|------------|-------|------|
| ホットケーキミックス | | 50g |
| 牛乳または水 | | 大さじ3 |
| レーズン | | 大さじ1 |

ひとことMEMO

- ▶ こどもと一緒に簡単おやつ
- ▶ 材料を野菜ジュースとコーン缶に変えると朝ごはんにもぴったりメニューに!

1人分

エネルギー

250kcal

塩分

0.5g

ポリ袋でつくる オムレツ

主菜 副菜



● 材料 (1人分)

卵 1個
ホールコーン缶 大さじ1
グリーンピース水煮缶 小さじ2
トマト(1cm角切り)
..... 1/2個(75g)
マヨネーズ 小さじ1

トマトケチャップ 適量
ポリ袋(大きめのもの) 1枚

ひとことMEMO

油を使わず超簡単!

作り方

- ①ケチャップ以外の材料すべてをポリ袋に入れて混ぜ合わせる。
- ②空気を抜き、ポリ袋の上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰したお湯に入れ、火を弱めてフツフツした状態で5～6分煮る。
- ④袋の中でオムレツの形に整えてから器に盛り、トマトケチャップで彩る。

1人分

エネルギー

146kcal

塩分

0.5g

ポリ袋でつくる 焼き鳥缶の卵とじ

主菜 副菜



● 材料 (1人分)

焼き鳥缶 1缶(65g)
白菜(キャバツでも良い)
..... 1枚(70g)
卵 1個
ポリ袋 1枚

ひとことMEMO

味付けは
焼き鳥缶におまかせ!

作り方

- ①食べやすい大きさにちぎった白菜と焼き鳥缶(汁ごと)をポリ袋に入れてもむ。
- ②溶き卵を加えてさらにもんで混ぜる。
- ③空気を抜き、ポリ袋の上の方で口を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に入れ、火を弱めてフツフツした状態で10～15分煮る。火を止めてそのまま10分おく。
- ⑤器に盛る。

1人分

エネルギー

215kcal

塩分

1.7g

いかとひじきの煮物風

主菜



作り方

- ①いか味付け缶は箸で少しほぐす
- ②その他のすべてを加えて混ぜ合わせる。
- ③器に盛る。

● 材料 (2人分)

いか味付け缶(汁ごと).....1缶(154g)
ひじき缶(ドライパック).....1缶(100g)
ゆで大豆缶(ドライパック).....1缶(100g)
グリーンピース水煮缶.....30g

ひとことMEMO

災害時は
ポリ袋を使って混ぜると
洗う手間が省けます

1人分

エネルギー

214kcal

塩分

1.8g

「備え」のポイント

「ポリ袋」はふだんの調理でも大活躍

混ぜる、こねる 手で調理器具をよごさない。

漬け込む 少ない漬け汁でもまんべんなく漬かります。

切る ポリ袋の上からスクッパーなどで切ります。
ゆで野菜やお団子など。



加熱調理 味がしみ込みふっくらできます。同時に何品も作れるのもうれしい。

加熱調理に適したポリ袋は

- 素材は高密度ポリエチレン。
- 混ぜたりもんだりする場合は、厚めのものを使います。マチがあるものは穴があきやすいので注意。

0.03mm以上

ポリ袋でご飯を炊いてみよう!

- ①ポリ袋に洗った米1合分と水210mlを入れ、30分浸しておく。
- ②ポリ袋の中の空気を抜いて、上の方で口を結ぶ。
- ③お湯を沸かした鍋に入れ、火を弱めてフツフツしている状態で30分煮る。火を止めて10分蒸らす。
※鍋の底に耐熱皿やシリコンの鍋しきなどを入れておくとポリ袋が溶ける心配がありません。
※同じ鍋でおかずも同時に作れます。



災害時には、ポリ袋やラップを使うことで、水の節約や食中毒の予防にもなります。

ゆでた後のお湯は食器洗いなどに活用して!

さば缶のカレーマリネ

主菜

副菜



作り方

- ①さばの水煮缶は身と缶汁にわけると、身は半分位の大きさにする。
- ②たまねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気をきっておく。にんじん・パプリカはせん切りにする。
- ③缶汁とAを混ぜ、①の身と②を加えて混ぜ合わせる。

● 材料 (2人分)

さばの水煮缶 1缶(190g)
たまねぎ 1/4個(50g)
パプリカ 1/4個(30g)
にんじん 1/8本(20g)

A 酢 大さじ2
砂糖 小さじ1/2
カレー粉 小さじ1/2~1

ひとことMEMO

カレー粉の風味でさっぱりと

1人分

エネルギー

258kcal

塩分

1.0g

くるまぶ

車麩とキャベツのサツと煮

副菜



作り方

- ①車麩は水で戻し、水気を軽く絞って6等分に切る。
- ②キャベツは大きめのざく切り、芯の部分は薄切りにする。
- ③平鍋でAを煮立て、②を平らに並べ入れ、その上にツナ缶を汁ごと入れて1~2分煮る。
- ④①を重ならないように並べ、中火で2~3分煮る。仕上げにごま油を回し入れる。

● 材料 (2人分)

車麩 25g
キャベツ 200g
ツナ缶(水煮) 1缶(70g)

A 水 150ml
砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
酒 大さじ1
ごま油 小さじ1

ひとことMEMO

お麩を使って満足感アップ!

1人分

エネルギー

138kcal

塩分

1.1g

切干し大根の焼きそば風

副菜



作り方

- ①ポリ袋に切干し大根・ツナ缶・ピーラーで削ったにんじん・水・おろししょうがを入れてよくもみこんで混ぜる。
- ②フライパンに①を入れて炒め、火が通ったらウスターソースで味を調える。器に盛って青のりをかける。

● 材料 (2人分)

切干し大根(乾) 30g
ツナ缶(油漬) 1缶(70g)
にんじん 1/2本(75g)
水 大さじ3
おろししょうが(チューブ) 少々
ウスターソース 大さじ1/2

青のり 少々
ポリ袋 1枚

ひとことMEMO

切干し大根が焼きそばに変身!

1人分

エネルギー

168kcal

塩分

0.8g

みかん缶と乾物のサラダ

副菜



作り方

- ①切干し大根は食べやすい大きさに切る。
- ②みかん缶の缶汁と切干し大根とわかめを混ぜて15分程おく。
切干し大根が戻ったらしぼり、みかん缶の果肉を加え、しょうゆで味付けする。

● 材料 (2人分)

みかん缶 1/2缶(95g)
切干し大根(乾) 8g
カットわかめ(乾) 4g
しょうゆ 小さじ1弱

ひとことMEMO

意外な組み合わせがおいしい

1人分

エネルギー

88kcal

塩分

0.6g



南区食生活等改善推進員を紹介します

食生活等改善推進員(愛称:ヘルスメイト)は、「私たちの健康は 私たちの手で」をスローガンに、食育を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている全国的な団体です。

こんな活動をしています

食育講座

子育てグループや
小学校などで講座を実施

生活習慣病の予防

野菜たっぷりレシピや減塩のコツなどを紹介

低栄養・ロコモ予防

バランスよく食べる、骨粗しょう症予防の
ためのカルシウムたっぷりレシピの紹介

健康づくりウオーキング

季節の花めぐりやちょっと歴史を感じる
コースを、おしゃべりをたのしみながら歩きます



会員同士の親睦を深めています



定例研修会

活動に役立つ情報を
得るための研修など

調理実習

新しいレシピや食材の使い方に挑戦

施設見学会

食品工場見学などを楽します

60th
Anniversary

南区ヘルスメイトは 60周年

南区食生活等改善推進員会は平成29年に結成60周年を迎えました。現在107名の会員が、健康づくりに関する知恵や工夫を、食生活や運動を通して地域の方々へ伝える活動をしています。

ヘルスメイトの仲間になりませんか?

南福祉保健センターで開催される「食生活等改善推進員セミナー」を受講し、修了すると入会することができます。

セミナーでは食事や運動の大切さなど、健康について楽しく学びます。まずは自分や家族の健康づくりからという人も! 男性も大歓迎です。

