

もしもに
備えよ!

シリーズ

災 害 時 も

おいしく食べよう

—— 災害時こそ健康的でいつもの味を ——



ローリング ストックとは

普段使う食材を多めに備蓄して使いながら、
食べた分だけ買い足して一定量を確保しておく
ことで、賞味期限切れによる無駄を出さずに、
非常時でも食べ慣れたものを食べられます。

「その時」につくれる
レシピ5種も掲載!



災害時に役立つ！パッククッキングについて

パッククッキングとは

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。ポリ袋の中で調理をするので衛生的で、簡単に温かい料理を作れるため、災害時でも役立ちます。



メリット

- 1 洗い物が少ない(袋のまま食べることもできる)
- 2 1つの鍋で複数の料理を同時に作ることができる
- 3 水の使用が少なくすむ
(湯せん水は汚れない限り、繰り返し使用可)

パッククッキングでのご飯の炊き方

材料 1人分

- 米(無洗米) 1/2カップ
- 水 1/2カップ(米と同量)



耐熱性のポリ袋に米と水を入れ、ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上部を結ぶ。

30分おいて、米に浸水させる。



鍋に耐熱皿を敷き、水を入れて中火にかける。



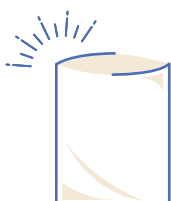
沸騰したら①を入れ、30分加熱する。



火を止めて、そのまま15分蒸らしてできあがり！

パッククッキングでは注意する大切なポイントがあります！

ポリ袋は高密度ポリエチレン製で耐熱性のあるものを使用

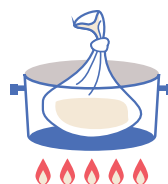


食材を入れたら袋内の空気をしっかり抜いて袋の口を結ぶ



空気が入っていると袋が浮いてしまい、加熱ムラや破裂の原因になります

鍋底に袋が直接触れないようにする



鍋底に袋が触れると破れる可能性があります

加熱中は目を離さないように！



家族人数 × 3日分用意しましょう

災害が発生して、供給体制が整うまでに約3日間かかると言われています。

また、水道・電気・ガスのライフラインが全て使えないことも予想されるので、カセットコンロも備えておきましょう。

主食

3日で9食分必要！

- ☐ おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りパン
- ☐ 乾麺・カップ麺



水を注ぐだけで
作れるご飯です

1人あたりの 食品例

保存性の高いもの、調理なしで
そのまま食べられるものを
準備しましょう。

3日で9食分必要！

おかず

- ☐ 魚や肉の缶詰
- ☐ 煮物の缶詰
- ☐ レトルト食品



飲み物

1人1日3リットル！
3日で9リットル必要！

- ☐ 水(2ℓ)
- ☐ 水(500ml)
- ☐ その他の水分
(お好みのもの)

500ml
ペットボトルや
水缶が便利



いずれか1～2種類

その他

- ☐ 果物缶詰・ドライフルーツ
- ☐ あめ・チョコレート・ビスケット
- ☐ ゼリー飲料 など



家族に合わせた食品を備えましょう

乳幼児がいる場合



- 災害時には体調の変化があり、母乳が出にくい場合もあります。粉ミルクや哺乳びん、乳首等を準備しておきましょう。
- 食物アレルギーの乳児等がいる場合には、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。

- ☐ 粉ミルク
- ☐ ベビーフード
- ☐ 子ども用食器
- ☐ 哺乳びん・乳首・清浄綿



高齢者がいる場合



- 固いものが噛みにくい、食べ物が飲み込みにくい方がいる場合は、軟らかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- レトルト食品や濃厚流動食があると便利です。

- ☐ レトルト食品
- ☐ 缶詰
- ☐ 濃厚流動食



食事に特別な配慮が必要な方がいる場合（糖尿病・腎臓病・アレルギーなど）

- 個人に適した食事を準備しましょう。
- 普段使っている食品や、非常時でも利用できる食品を準備しておきましょう。

- ☐ 栄養強化ゼリー
- ☐ 濃厚流動食
- ☐ 低たんぱく質ご飯



備蓄した食品を使って、簡単クッキング！

“食べ慣れた味”は災害時のストレスをやわらげ、安心感につながります。

ふだんの食事に取り入れやすい、かんたんで美味しいレシピを5つご紹介します。

※表記のエネルギー・塩分については、1人分です。★ローリングストック食材

ひじきと豆のデリ風

エネルギー
115 Kcal

塩分
0.8 g



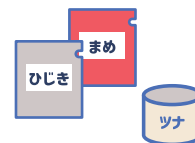
調理時間
5分

材料 2〜3人分

★ひじき(ドライパック)	1袋(40g)
★ミックスビーンズ(ドライパック)	1袋(70g)
★ツナ缶(油漬け)	1缶(70g)
たまねぎ	1/6個(30g)
ミニトマト	6個(90g)
パセリ	少々
ポン酢しょうゆ	大さじ1
黒胡椒	お好みで

作り方

- ①たまねぎは薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。パセリは粗みじん切りにする。
 - ②全ての材料を混ぜて出来上がり！
- ※ツナ缶は旨味のつまった油ごと使いましょう。
※エネルギー・塩分は、3人分の材料として作ったときの1人分です。
※ビニール袋で材料を混ぜ合わせると、洗いのものが出ないので便利です。



簡単チキンライスピザ

エネルギー
376 Kcal

塩分
1.7 g



調理時間
15分

材料 2人分

★パックご飯	1パック(200g)
★味付焼き鳥缶	1缶(75g)
★コーン缶	大さじ2(30g)
ピーマン	1個(40g)
たまねぎ	1/4個(50g)
トマトケチャップ	大さじ3
ピザ用チーズ	40g
サラダ油	大さじ1/2
黒胡椒	少々

作り方

- ①ピーマンはへたと種を取り除き、たまねぎは皮をむき、各々1センチ角に切る。
- ②フライパンを中火にかけ、サラダ油を入れて①を炒める。
パックご飯(加熱せずそのまま)、焼き鳥(汁ごと)、汁気をきったコーンを加えて炒める。
- ③トマトケチャップを加えて炒め、全体がなじんだら、ヘラで表面を押し付けるようにして平らに広げる。
- ④ピザ用チーズをふり入れ、中〜弱火にし、ふたをして3分ほど加熱する。
チーズがとけたら、黒胡椒をふって出来上がり！



さば缶のチャンプル



調理時間
20分

エネルギー
297Kcal

塩分
1.6g

材料 2人分

★サバ缶(水煮)	1缶(190g)
★絹豆腐(常温保存豆腐)	1/2丁(150g)
キャベツ	1/6個(150g)
ニンジン	1/6本(25g)
ニンニク	1片(5g)
しょうゆ	小さじ1
塩・コショウ	各少々
ごま油またはサラダ油	大さじ1

作り方

- ①絹豆腐はキッチンペーパーで包んで重しをし、10分ほど水切りをする。
- ②キャベツはざく切り、ニンジン短冊切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③フライパンに油の半量を熱し、一口大に切った①を加えて両面を焼き、塩・コショウをして取り出す。
- ④同じフライパンに残りの油を入れ、②を炒め、サバ缶の汁を回し入れてさっと炒める。
しんなりしてきたらサバを加え、軽くほぐしながら炒め、③を加える。
- ⑤しょうゆを回し入れ、全体に味がなじんだら出来上がり！

ツナじゃが

バッククッキング



調理時間
35分

エネルギー
189Kcal

塩分
1.7g

材料 2人分

★ツナ缶(油漬け)	1缶(70g)
じゃがいも(中)	1個(100g)
たまねぎ	1/4個(50g)
ニンジン	1/4本(40g)
インゲン	5本(40g)
しらたき	50g
しょうゆ・酒・砂糖	各大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、1センチ厚さの半月切りにする。ニンジンは薄めのイチョウ切りにする。たまねぎは薄切りにする。インゲンはヘタを切り落とし、一口大の斜め切りにする。しらたきは3センチの長さに切る。
- ②耐熱性のポリ袋に①としょうゆ、酒、砂糖を入れ、ツナ缶(汁ごと)を加える。ポリ袋の空気を抜くようにして結ぶ。
- ③耐熱皿を入れた鍋に湯を沸かし、②を入れてふたをし、中〜弱火で30分加熱する。

オレンジ蒸しパン

バッククッキング



調理時間
35分

エネルギー
145Kcal

塩分
0.3g

材料 6切分

★ホットケーキミックス	150g	たまご	1個
★オレンジジュース	100ml	マヨネーズ	15g
		レーズン	30g

作り方

- ①全ての材料を耐熱性ポリ袋に入れ、よく揉む。
- ②ポリ袋の空気を抜くようにして結ぶ。
- ③耐熱皿を入れた鍋に湯を沸かし、②を入れてふたをし、中〜弱火で30分加熱する。

※浮いてくる場合は途中で上下を返すとい
※お好みでナッツやチョコレートチップを加えて作っても
※エネルギー・塩分は1切分です。

ヘルスメイトからひとこと

経験を忘れずに

2011年の東日本大震災では、関東地方でも停電やガスが止まったり、その後もしばらくは生鮮食品が手に入りにくくなりました。

その経験を忘れずに、それぞれのお家で備えていきましょう。このリーフレットには「何を備えたらいいかわからない」という方のためのヒントが掲載されています。



中区ヘルスメイト会長

備えて安心・作って美味しく

もしもの時にいつもの食事が出来たら心強いですね。普段食べ慣れている保存食品を少し多めにストックして、消費期限を意識して使い、また補充する。そんな仕組みを作れば、いざという時に慌てずに済みます。

いつもの食卓にお役立ちで、もしもの時にも安心して食べられる、簡単で美味しいレシピです。



レシピ委員 Aさん

レシピ委員 Bさん

中区食生活等 改善推進員会 (愛称 ヘルスメイト)

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、昭和38年から活動している団体です。栄養・運動・休養の調和のとれた生活習慣をめざして、地域のみなさんとふれあいを深めながら、地域ぐるみの健康づくりの輪を広げています。

全国組織のボランティア団体で、ヘルスメイトという言葉には健康づくりの仲間という意味がこめられています。



簡単クッキングのレシピは
中区ヘルスメイトが考えました



入会するには…

中区福祉保健センターでヘルスメイト養成講座(全9回)を受講し、修了後食生活等改善推進員に登録していただければ入会できます。