

日頃から

# 災害に備えよう!

～食事編～



## そろえておきたい3日分の備蓄食材(1人分)

|     |                                       |            |  |
|-----|---------------------------------------|------------|--|
| 飲料水 | 缶やペットボトルの飲料水<br>(1人1日3ℓ)              | 9ℓ         |  |
| 主食  | アルファ化米、レトルトのごはん(おかゆ)<br>長期保存パン、乾パンなど  | 9食         |  |
| おかず | 肉・魚・野菜の惣菜缶詰やレトルトのおかず<br>レトルトの汁物や即席の汁物 | 9食<br>2～4食 |  |
| 飲み物 | 缶やペットボトル入り飲料(お茶、コーヒー、<br>野菜ジュースなど)    | 3～6本       |  |
| その他 | 缶詰(フルーツ)、クッキー、あめなど                    | 適宜         |  |

- 同じものばかりにならないように、献立にバリエーションを持たせましょう。
- 肉や魚のおかずでたんぱく質の補給と、野菜や果物でビタミン、ミネラルを補って、体力が衰えないようにしましょう。

## ★1人あたり1日分の食料品例



★食品以外のもの  
箸、スプーン、ウェットティッシュ、紙皿、紙コップ、ラップ、ビニール袋、はさみ、缶切りなど

歯ブラシも用意せよ

★置き場所は、誰でも分かるように家族で共有しておきましょう。  
リストにしておくくと便利です。



特に高齢者や乳幼児のいる家庭、食事制限のある人、アレルギー体質の人は災害時に苦勞しないように各々で食べられる物の備蓄を心がけましょう。

次頁へ →→→

# 日常的にストックしながら使いたい食品

## 【乾物類】

乾めん、もち、小麦粉、米粉、高野豆腐、ふ、大豆（乾）、煮干、かつお節、切干大根、かんぴょう、干しいたけ、カットわかめ、芽ひじき、とろろ昆布、スキムミルク など



## 【日持ちのする食品】

卵、魚肉ソーセージ、チーズ、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、大根、キャベツ など



カセットコンロ、ガスボンベ(1本で60~70分)、アルミホイル、クッキングシートなどがあると便利。

冷凍室に保冷剤のストックを。いざというときにクーラーボックスなどに入れても。

## 災害時には、手持ちの食材で食べつなごう

- 備蓄食材や上記食材のほか、冷蔵庫などの食べられる食品をチェックし、傷みややすい食品や冷凍食品などから使いましょう。
- 解凍後そのまま食べられる冷凍食品と加熱が必要な食品に分けるとよいでしょう。

## 新聞紙2枚でつくる簡易容器(大きめのカップ型)

できあがったものにビニール袋をかぶせて、汁物などに利用を！  
厚めにできあがりませんが、こぼさないように注意して使ってください。

① 半分に折る



② 真中が正方形になるように両端を半分に折り、裏に返す



③ 三角に折る



④ 五角形になるようにしながら右端を折り、裏に返してもう片方も折る



⑤ 上の三角部分の一枚合を手前に折り、もう一方は逆側に折る



⑥ もう一枚の新聞紙を帯状に折りたたみ、⑤が入るように底の大きさに合わせ、片方の端をもう一方に入れ込む



できあがり



# 備蓄食料を日常に活用できる簡単レシピ

備蓄食料は賞味期限を確認して、上手にくり回していくことがポイントです。  
災害時には、備蓄食料と揃えられる食料や調理器具で工夫してみましょう。

## ★給食施設栄養士おすすめレシピ！



簡単！おいしい

### I さんまごはん

#### 材料 2人分

|        |          |
|--------|----------|
| 胚芽米    | 1合（150g） |
| さんま蒲焼缶 | 1缶（90g）  |
| 生姜     | 少々（1g）   |

生姜を入れると  
魚の臭みが消え  
ます。酒でも可

#### 作り方

- ①生姜はすりおろすか、みじん切りにする。
- ②さんま缶をほぐし、米、生姜、缶詰の汁を一緒入れ、炊飯器で炊く。



カレー粉との相性がばっちり

### II サバのカレーポテト

#### 材料 2人分

|         |            |            |
|---------|------------|------------|
| サバ缶（水煮） | 1/2 缶（60g） |            |
| じゃがいも   | 1個（100g）   |            |
| A       | カレー粉       | 小さじ1/2（1g） |
|         | 濃い口醤油      | 小さじ1/3（2g） |
|         | みりん        | 小さじ1/3（2g） |
| クコの実    | 少々         |            |

魚の缶詰は味が濃い  
ので、水洗い又は湯通し  
も。魚の缶詰であれば  
何でも合います。

#### 作り方

- ①サバ缶を湯通しし、一口大にほぐす。
- ②じゃがいもは3cm角位に切り、蒸すか茹でて水気を切る。
- ③合わせ調味料（A）を作り、蒸したじゃがいもに加え、マッシュして、サバ缶をからめる。
- ④クコの実をちらして出来上がり。  
※クコの実のかわりに万能ネギでも良い。



★協力給食施設：①社会福祉法人山百合会 ペガサス新横浜保育園・ペガサスベビー保育園  
（Ⅰ/Ⅳ/Ⅴのレシピ）

②特別養護老人ホーム 若竹苑（Ⅱ/Ⅲのレシピ）

### 焼とり缶でも



## Ⅲ といそぼろの親子煮

### 材料 2人分

|         |            |
|---------|------------|
| とりそぼろ缶  | 2缶(140g)   |
| 卵       | 2個(100g)   |
| だし汁     | 140ml      |
| 濃い口醤油   | 小さじ1/3(2g) |
| 生姜(千切り) | 少々(2g)     |
| みつば     | 少々(6g)     |

### 作り方

- ①だし汁に生姜と醤油を入れ、とりそぼろ缶を入れて煮立てる。
  - ②①の煮立ったところへ溶き卵を入れて卵でとじる。
  - ③色どりにみつばを添える。
- ※みつばのかわりにグリーンピースや貝割れなどでも良い。

### 大根にも味がしみて



## Ⅳ いわしと大根の煮物

### 材料 2人分

|        |          |
|--------|----------|
| いわし蒲焼缶 | 1缶(100g) |
| 大根     | 100g     |
| 生姜     | 少々(1g)   |
| 水      | 適量       |

### 作り方

- ①大根は食べやすい大きさ(いちょう切り)に切る。
- ②生姜はすりおろすかみじん切りにする。
- ③材料を全て(缶詰の汁)と水を入れて煮る。

### 大きめのかんぱんの粒がナッツのよう



## Ⅴ かんぱんクッキー

### 材料 36個分

|      |            |
|------|------------|
| かんぱん | 1缶(80~90g) |
| バター  | 80g        |
| 卵黄   | 2個         |
| 砂糖   | 40g        |
| 小麦粉  | 80g        |

### 作り方

- ①かんぱんは、ビニール袋に入れてたたいて細かくする。
- ②ボールに常温に戻したバターを泡立て器でクリーム状に混ぜる。そこに卵黄を加え、よく混ぜる。
- ③かんぱんとふるった小麦粉、砂糖も加え、粉のかさがなくなるまで木ベラで混ぜる。
- ④2個のスプーンで天板に適量をのせて、170℃で20~25分焼く。

問合せ：横浜市鶴見福祉保健センター

福祉保健課 健康づくり係 TEL : 045-510-1827