

食改さんのお手軽健康レシピ

～非常食編～

毎年のように日本を襲う地震や豪雨災害、新型コロナウイルス感染症、私たちの身の回りで非常食が必要になる機会が増えています。

災害時にどんなことがおこるか想像して、自分にあった非常持出品を考えてみましょう。



いざという時のために、
まずは食品備蓄をはじめましょう

水道等の復旧にかかる日数は？

災害発生からライフライン復旧までは日にちを要します。災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止により、1週間は品物が手に入らないことが想定されます。そのため、最低3日～1週間分×人数の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

3日以内は調理をせずにそのまま食べられるもの、4日目以降は備蓄品を使つての食事や、支援物資を利用しながらの食事が想定されます。

電気	水道	ガス
<ul style="list-style-type: none"> ・阪神淡路大震災 2日 ・東日本大震災 6日 ・熊本地震 4日 ・8・6水害※ 3日 	<ul style="list-style-type: none"> ・阪神淡路大震災 37日 ・東日本大震災 24日 ・熊本地震 6日～21日 ・8・6水害※ 8日 	<ul style="list-style-type: none"> ・阪神淡路大震災 34日 ・東日本大震災 61日 ・熊本地震 14日

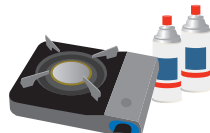
※8・6水害(平成5年8月豪雨)

家庭での備蓄例 1週間分 ～ 大人1人の場合 ～

必需品



・水
※1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)
2L×6本×2箱



・カセットコンロ
・カセットボンベ
6本



お好みのお茶や
清涼飲料水などと
あると便利

主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)



・米
※1袋消費したら1袋買いつす
(1人1食75g程度)
2kg×1袋



・乾麺(そば・うどん・そうめん・パスタ)
そうめん1袋(300g/袋)
パスタ1袋(600g/袋)



・カップ麺類
3個



・パックご飯
3個



・その他
(シリアルなど)



適宜

牛乳
(LL牛乳)

主菜 (たんぱく質の確保)



・レトルト食品
牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個



・缶詰
お好みのもの
9缶

チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事



副菜・その他 適宜



・日持ちする野菜
(たまねぎ、じゃがいも等)



・野菜ジュース、
果汁ジュース等



・梅干し、のり、
乾燥わかめ等



・塩、砂糖、しょうゆ、
めんつゆ等の調味料



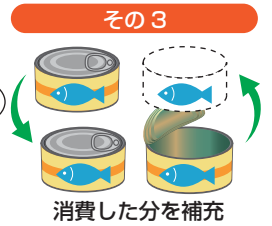
・インスタント味噌汁や
即席スープ

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。
出典：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット(農林水産省)

ローリングストック活用レシピ

ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で手軽に備蓄に取り組むことができます。



わかめとコーンの和え物

エネルギー
66 kcal

食塩相当量
1.1 g

材料 (1人分)

- 乾燥わかめ 小さじ 2
- スイートコーン缶 大さじ 3
- ベビーチーズ 1個
- 砂糖 少々
- しょうゆ 小さじ 1
- こしょう 少々

☞…ローリングストックで多めに買っていた食品

作り方

- 乾燥わかめを手で細かく砕いて 50 ccの水に 5分程つけて戻し、しぼる。
チーズは手でちぎる。
- ポリ袋の中にすべての材料とコーンの汁大さじ 1を入れる。
ポリ袋の中でよく混ぜる。



作ってみようパッククッキング

パッククッキングとは

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、鍋や電気ポットで加熱する調理法。洗い物を出さずに簡単に温かい料理を作ることができます。

ごはん・軟飯・おかゆ

エネルギー
137 kcal

食塩相当量
0.0 g

材料 (米 40gの場合)

- ごはん 水 60g (米の 1.5 倍)
- 軟飯 水 100g (米の 2.5 倍)
- おかゆ 水 200g (米の 5 倍)

作り方

- ポリ袋に研いだ米と分量の水を入れる。
- ポリ袋の空気を抜き、袋の上の部分でしっかりと結ぶ。
そのまま 30分浸水させる。
- ポットの場合、98℃で 60分保温する。
鍋の場合、沸騰した鍋に入れて 20分加熱する。(10分蒸らす)
- 袋の口をハサミで切り、盛り付ける。



ポリ袋の選び方

- ・ 高密度ポリエチレン製のビニル袋
- ・ 見た目は半透明で、触るとカサカサしている
- ・ 厚さ 0.01 mm以上のマチのないもの

ツナとじゃがいも煮

エネルギー
243 kcal

食塩相当量
1.0 g

材料（1人分）

ツナ缶（油漬け）	1 缶
じゃがいも	中 1 個
にんじん	中 3 cm 程度
めんつゆ	小さじ 2

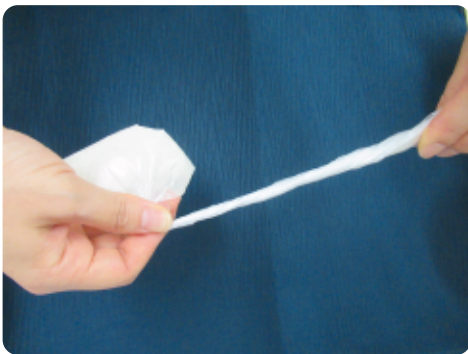


作り方

- 1 じゃがいもとにんじんは皮をむき、乱切りにする。
- 2 ポリ袋に1とツナ缶を汁ごと入れ、空気を抜くようにして上の方で結ぶ。
- 3 沸騰した鍋で蓋をして 30 分加熱する。

調理のポイント

- ・ 袋の空気を抜いて、袋の上部を結ぶ
- ・ 鍋の底に布巾などを敷くと破れにくい
- ・ 電気ポットを使うときは水の高さを 1/2 ~ 1/3 にする



袋をねじりながら空気を抜きます。



上の方でしっかりと結びます。



水を張ったボウルに袋を入れて空気を抜く方法もあります。



沸騰してから袋を入れます。



ふきこぼれないように火加減を調整しましょう。

出来上がったら結び目の下をハサミできって器に盛り付けます。
熱いのでやけどに注意しましょう。



鹿児島市食育推進
キャラクターでこん丸

備蓄をしている!

食改さんへインタビュー

8・6 水害や離島生活の経験をきっかけに備蓄を始めた M さんに聞きました。



備蓄のポイント、おススメは？

- ・すぐに持ち出せるものと、長期避難に必要なものを分けている。
- ・あえて防災と考えず、**旅行の準備、検査入院の準備**だと思ってケースに詰める。
- ・無理してたくさん買わない。
1 か所にまとめておく。
- ・常温で保存できるパック食品は種類が豊富でおススメ。
たんぱく質や野菜を手軽にとることができ、缶詰より軽くてゴミも少ない。



まずは何から？

用途別に水の準備を。

Mさんが準備している1人1日の目安量

- ① 500ml×2本 ⇒ 飲み水
- ② 2ℓ×1本 ⇒ 調理や歯磨き
- ③ 2ℓ×1本 ⇒ 生活用水や手洗い
- ④ は水道水で大丈夫。1週間で花の水やりや掃除に使うなど入れ替えを。



高齢者や乳幼児などがある場合、配慮した食品を別に準備しましょう

乳幼児

- 粉ミルク・液体ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食

食物アレルギー

- アレルギー対応の食品
- アレルギー対応のミルク、離乳食

高齢者

- レトルトおかゆ、やわらかい食品
- 栄養補助食品
- とろみ調整食品

慢性疾患

- たんぱく調整食品
- 減塩食品

あると便利なもの、食品以外で準備しておきたいもの

- カセットコンロ
- 食品用ポリ袋
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- キッチンペーパー
- キッチンばさみ
- 鍋、やかん
- おたま、トンゴ
- 除菌スプレー、除菌ペーパー
- 紙皿、使い捨てスプーン
- 口腔ケア用品、歯ブラシ
- 薬、保険証、お薬手帳
- 携帯トイレ、オムツ、生理用品

◆「食改さん」って？◆

食改さん（食生活改善推進員）は、自分たちの住んでいる地域を中心に、市民の食生活改善と健康増進のために、対話や調理実習などのボランティア活動をしています。皆さんも一緒に活動してみませんか？
詳しくは、お近くの保健センターにお問い合わせください。

★鹿児島市食生活改善推進員★



★鹿児島市食生活改善推進員★