

普段の暮らしに一工夫！

災害時食事ガイド

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要すると想定されます。また物流機能の停止によって1週間はスーパーマーケットなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。日常から家庭備蓄を心がけ、いつ起こるかかわからない災害に備えましょう！

1週間分/大人2人の場合

水

水 2L×6本×4箱

“1人1日およそ3L程度”
保管しておきましょう

水は分散して収納するのがコツ！



主食

- ・パックご飯
- ・米 (2kg×2袋)
- ・乾麺 (うどん、そうめん、パスタ それぞれ2袋)
- ・カップ麺 (6個)
- ・乾パン



主菜

- ・レトルト食品 (カレー18個、パスタソース6個)
- ・缶詰 (ツナ缶、鯖缶、焼き鳥缶など18缶)
- ・魚肉ソーセージ



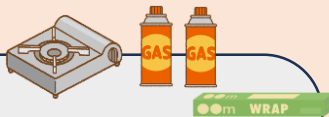
副菜 その他

- ・即席スープ類、インスタント食品
- ・日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、にんじん等)
- ・日持ちするお菓子 (チョコレート、ビスケット等)



備品

- ・カセットコンロ・カセットボンベ
- ・ポリ袋 (耐熱温度130度以上のもの、湯煎対応のもの)
- ・キッチンばさみ
- ・ラップ、アルミホイル
- ・クッキングシート
- ・割り箸・紙皿



その他

- ◎乳幼児
 - ・粉ミルク・哺乳瓶・レトルトの離乳食
 - ・多めの飲料水
- ◎高齢者
 - ・栄養補助食品・とろみ調整食品
- ◎アレルギーや慢性疾患がある場合は、自分にあつた非常食を用意しましょう



ローリングストックとは

普段の生活から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定の食材を家に備蓄しておく方法。



ポリ袋調理とは

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方法。

メリット

- ・ 袋に入れたままの調理で洗いが少なくなり節水ができる
- ・ 加熱に使った水が汚れないので再利用できる
- ・ ポリ袋で密封するため少ない調味料で味がしっかり染み込む

注意事項

- ・ **高密度ポリエチレン**の表示があるもののみ使用する
(スーパーや100均で販売している)
- ・ 鍋の熱でポリ袋が溶けないよう、鍋底に耐熱性の皿やアルミホイルを巻いた紙皿を敷いてから調理する

災害時簡単レシピ



焼き鳥缶とコーンクリームのパスタ

用意するもの

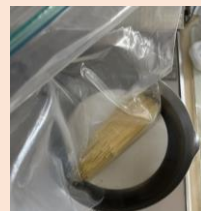
カセットコンロ、カセットボンベ、ポリ袋

材料 (1人分)

パスタ1束100g、水1カップ200ml、缶詰 (お好みの缶詰でもOK!)、スープの素 (フリーズドライでも粉末でもOK!)

作り方

- ① 鍋底に耐熱皿を敷き、鍋の半分の水を入れ沸騰させる。
- ② 高密度ポリエチレン製のポリ袋に、半分に折ったパスタと水200mlを入れ、空気を抜きながら袋の上の方で結ぶ。
- ③ ①に②を入れ、パスタの表示通りの時間、加熱する。
- ④ 加熱が終わったら、袋の結び目ギリギリを切り、お湯大きじ1とスープの素を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④にお好みの缶詰を汁ごと入れ、よく揉みこむ。



～缶詰とスープの組み合わせ～

- ・ ガーリックスープ×ツナ缶
- ・ トマトスープ×いわし缶

令和5年6月作成

西宮市保健所・武庫川女子大学食物栄養科学部4回生