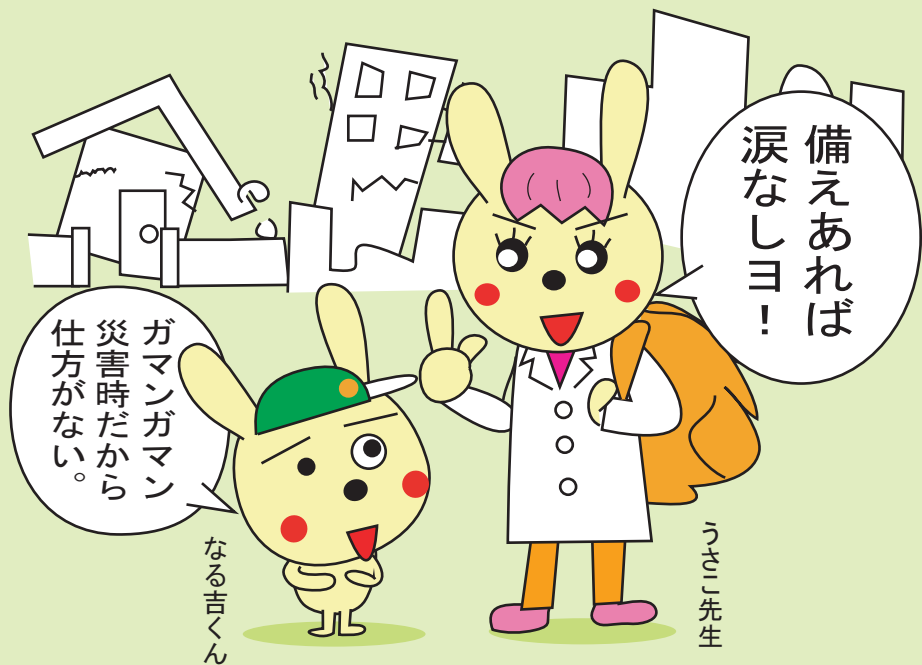


災害時に 役立つ 食の備え



発行：岡山県備前県民局
監修：(社)岡山県栄養士会



近年の大規模自然災害は全国で発生し、また岡山県に大きな被害をもたらすとされている東南海・南海地震発生の切迫性も高まってきています。

こうした大規模災害発生時にはライフラインが閉ざされ、食生活面にも影響を及ぼします。

そこでこの冊子では、災害時に役立つ食の備えなどの情報について紹介します。

災害時の注意点

- ①日頃からの飲料水・缶詰・乾物などの長期保存が出来るものを備えておきましょう。
- ②乳児や高齢者、慢性疾患のある方などは、粉ミルクややわらかい食品なども備えておきましょう。
- ③ライフラインが止まっても出来る簡単料理方法を知っておきましょう。
- ④非常時持ち出し袋を用意しておきましょう。
 - * 袋は持てる重さにまとめましょう。
 - * 水と調理しなくても食べられる食品を入れておきましょう。
 - * 乳児の場合は粉ミルクと哺乳瓶も入れておきましょう



食の備え



日頃の備え

日頃の備蓄食品

長期保存食品

主食



主菜



副菜



日頃の備え

日頃の備蓄食品

長期保存食品

水分

りんごジュース



ミネラルウォーター



みかんジュース



ロングライフLL牛乳

お茶パック



インスタントスープ



スキムミルク

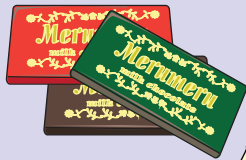


水あめ

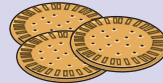
果物



チョコレート

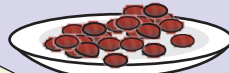


クッキー



飴

干しぶどう



塩



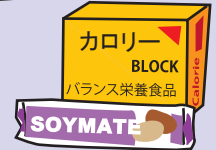
梅干し



マヨネーズ



チーズ



栄養補助食品

その他

砂糖



麩



味噌



サラダ油



しょうゆ



フルーツ缶



備蓄食品の保管時の注意

1. 備蓄食品は賞味期限切れにならないように、**定期的に買い換え**ましょう。
2. 備蓄食品は**冷暗所**で保管しましょう。
3. 備蓄食品や飲料水を**2～3日分**は**用意**しておきましょう
(水は1人1日約3リットル必要)
4. **家族全員**が保管場所がわかるようにしておきましょう。

非常食品
保管場所

非常時は特に衛生面にも気をつけて

1. 調理の前、食事をする前は
ウェットティッシュで**手をふいて**から。



2. **生水は飲まない**ように。



3. 調理は**素手ではなく** ラップや
ビニール手袋等を使うように。



4. 缶詰やレトルトパックは、封を切ったら
早めに食べる。



5. 缶は変形や小さい**穴**があいていたら
迷わず**捨てる**。

乳児・高齢者の方がいる家庭

乳児

◎粉ミルクを準備しておきましょう。



プラスチックの食器



哺乳瓶



ごめんねー

高齢者

乳児

◎水を多めに準備しておきましょう。



水は大事じゃぞ



古くなる前に新しいものと交換しましょう。

◎やわらかい備蓄食品を準備しておきましょう。



ロングライフLL牛乳



レトルト



ベビーフード



ベビーフードは、月齢に合わせて、いろいろなかたさが選べます。味も薄味になっているので、高齢者向けの非常食としても役立ちます。



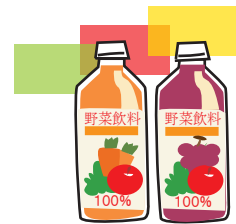
うんうん

疾病のある場合は

- ◎症状がわかるようにしておきましょう。
(例) 「緊急時(災害時)お願いカード」

糖尿病・高血圧

1. 非常食の範囲内でできるだけ、かたよりなく食べるように心がけましょう。
2. 野菜不足にならないように、野菜ジュース、野菜の水煮、乾燥野菜などを備えておくといいでしょう。
3. 塩分控えめな食品を日頃から用意しておきましょう。



慢性腎不全

1. エネルギーの確保に努めましょう。
2. カリウムの多い食品は控えめにしましょう。
3. たんぱく質を多く含む食品は控えめにしましょう。
4. 塩分の多い食品は控えめにしましょう。

ライフライン復旧状態別調理器具

□電気もガスもない時

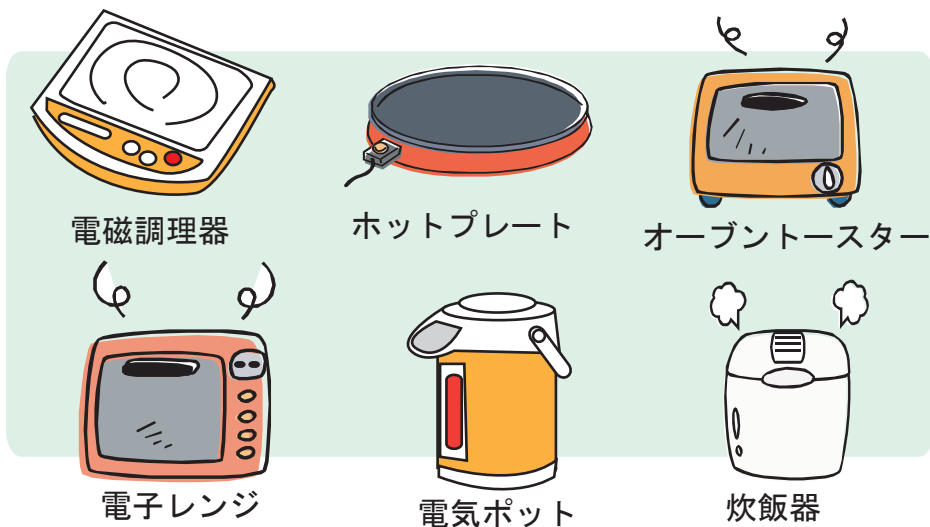


まほうびん

カセットコンロ

アウトドア用
バーベキューセット

□電気が使える時



電磁調理器

ホットプレート

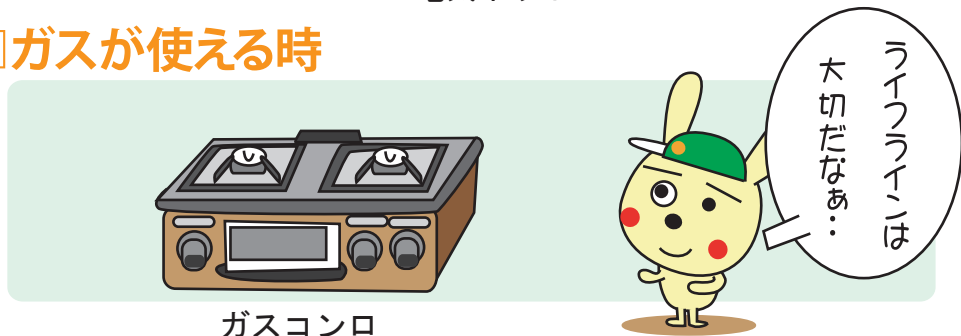
オーブントースター

電子レンジ

電気ポット

炊飯器

□ガスが使える時



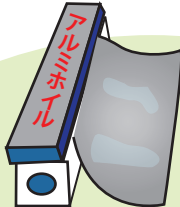
ガスコンロ

お役立ちグッズ

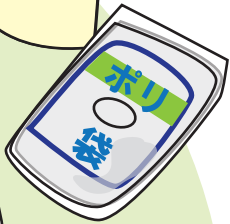
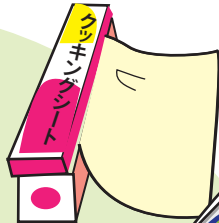
こんなものも 多めに用意! 意外に大活躍!



紙コップ



アルミ箔ホイル



紙皿



プラスチックの
スプーン・フォーク



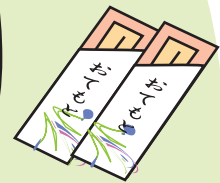
ウエットティッシュ



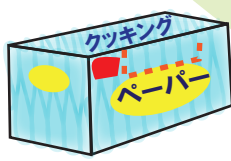
輪ゴム



万能ハサミ



固形燃料



使い捨て手袋



使い捨てカイロ

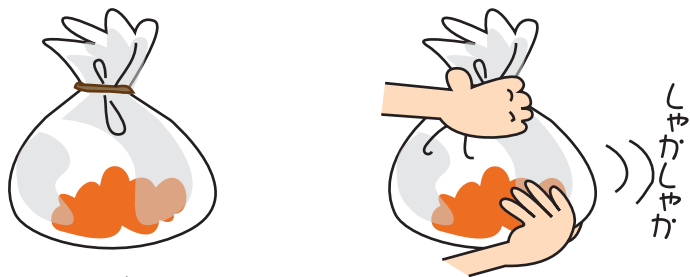


哺乳瓶や
お風呂

あつたか絶対に便利!
ぜひ用意して
おきましょう!

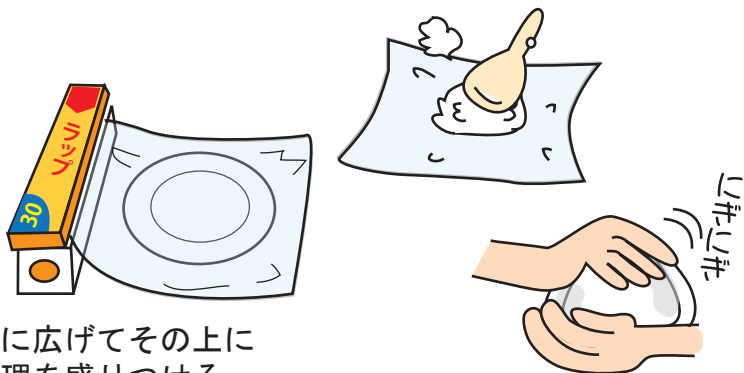
簡単料理法 ~水を使わない料理~

ポリ袋



ボールの代わりに使う

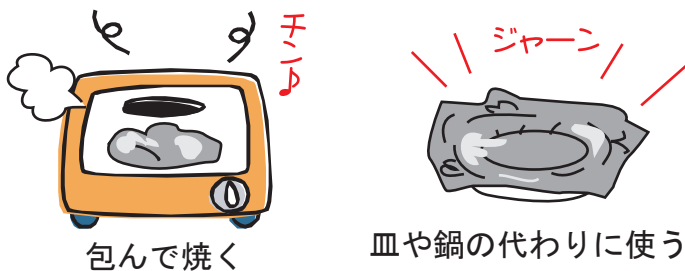
ラップ



皿に広げてその上に料理を盛りつける

おにぎりをラップでにぎる

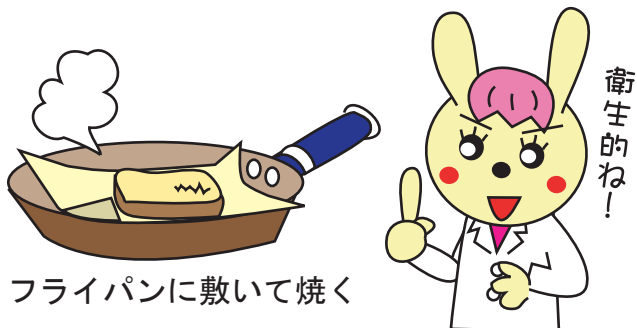
アルミホイル



包んで焼く

皿や鍋の代わりに使う

クッキングシート

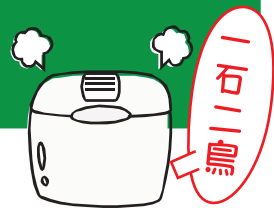


フライパンに敷いて焼く

一度作って
みましょう！

パッククッキング

炊飯器でご飯を炊きながら
おかずも作れます。
やわらかくできますよ



①材料は全体に細かく切っておく。



②材料と調味料を袋に入れる。
(水は入れない・味付けは薄めに)
ポリ袋の外からもんで
味をしみこませる



③ポリ袋の空気を抜いて先の
ほうで結ぶ。



*事故の恐れがあるので必ず空気を抜いて下さい。
*炊飯器の容量の1/2量より多く炊く時は出来ません。

④炊飯器に米と分量の水を入れ
③をのせ普通に炊く。



煮魚



みそ汁



肉じゃが



カレー

など簡単に作れます。

簡単メニュー

NO.1. 味噌汁

作り方

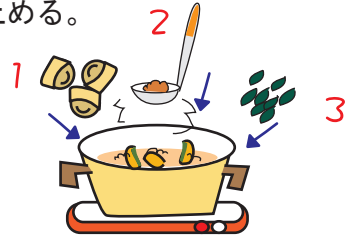
材料 (2人分)

乾燥野菜	ひとつまみ
麩	4～6個
乾燥わかめ	小さじ2
みそ	大さじ2
水	2カップ
簡単だし	少々

①鍋に水・乾燥野菜・だしを入れて 沸騰させる。



②野菜がやわらかくなったら麩を入れ、みそを入れてとかす。最後に乾燥わかめを加えて 火を止める。



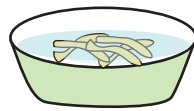
NO.2 切り干し大根の甘酢あえ

作り方

材料 (2人分)

切り干し大根	ひとつかみ
にんじん	1/5本
大豆の水煮	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1

①切り干し大根はひたひたの水につけて 戻して 軽く水をしぼる。



②材料をAの合わせ酢であえる。



簡単メニュー

NO.3. たきこみごはん

作り方

材料 (5~6人分)

米	3カップ
水	3カップ
芽ひじき	大さじ1
ツナ缶	1缶
乾燥野菜	ふたつまみ
めんつゆ	大さじ3



①乾燥野菜はひたひたの水でもどす。



②材料をいれて普通に炊飯する

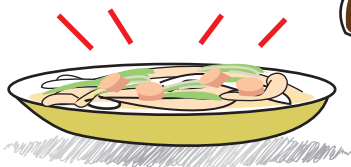


NO.4 いためうどん

作り方

材料 (2人分)

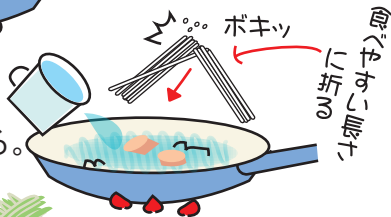
乾麺 (うどん)	1束
ソーセージ	2本
キャベツ	1/4玉
水	2カップ
油	小さじ1
めんつゆ	大さじ1



①フライパンを温め、ソーセージを炒める



②水を加えて沸騰したら乾麺を入れる。



③やわらかくなったらめんつゆを入れキャベツを加えてしんなりしたら出来上がり!



簡単メニュー

NO5. コンビーフとじゃが芋の煮物

材料 (2人分)

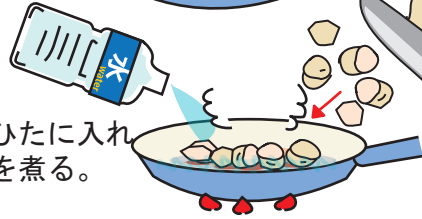
コンビーフ缶 1缶
 じゃが芋 大1個
 砂糖 小さじ2
 水 適量

作り方

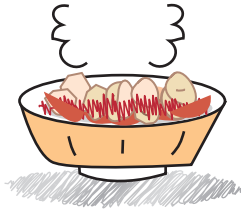
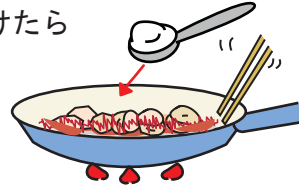
①コンビーフをほぐす。



②水をひたひたに入れ
 じゃが芋を煮る。



③砂糖で味をつけたら
 出来上がり！



NO6 魚缶のサラダ

材料 (2人分)

魚水煮缶 1缶
 たまねぎ 1/4個
 キャベツ 1/4玉
 干しぶどう 大さじ1
 ドレッシング
 またはマヨネーズ

作り方

水気をきって
 食べやすい
 大きさに
 ほぐす。



①材料を切り、すべてを
 ポリ袋にいれて
 マヨネーズであえれば
 出来上がり！



◎魚缶はなんでもOK！
 その味付けによってマヨネーズやドレッシングを調整する。

災害時これがあれば安心 チェック表

食品

	品名	数量	備考
<input type="checkbox"/>	飲料水		
<input type="checkbox"/>	無洗米		
<input type="checkbox"/>	乾麺		
<input type="checkbox"/>	カップラーメン		
<input type="checkbox"/>	小麦粉		
<input type="checkbox"/>	片栗粉		
<input type="checkbox"/>	缶入りパン or 乾パン		
<input type="checkbox"/>	レトルト食品		
<input type="checkbox"/>	缶詰		(肉・魚・豆・果物・野菜)
<input type="checkbox"/>	海苔		
<input type="checkbox"/>	切干し大根		
<input type="checkbox"/>	わかめ		
<input type="checkbox"/>	高野豆腐		
<input type="checkbox"/>	ふりかけ		
<input type="checkbox"/>	即席みそ汁・スープ		
<input type="checkbox"/>	ポリ袋		
<input type="checkbox"/>	ラップ		
<input type="checkbox"/>	アルミホイル		
<input type="checkbox"/>	クッキングシート		
<input type="checkbox"/>	クッキングペーパー		
<input type="checkbox"/>	紙皿・紙コップ		
<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ		
<input type="checkbox"/>	割り箸		
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ		
<input type="checkbox"/>	スプーン・フォーク		
<input type="checkbox"/>	卓上コンロ・固形燃料など		
<input type="checkbox"/>	鍋・やかん		

用品

チェック！



発行：岡山県備前県民局

〒700-8604 岡山市北区弓之町6-1

tel 086-233-9880(協働推進室)

fax 086-233-9888

監修：(社)岡山県栄養士会

〒703-8278 岡山市中区古京町1-1-17

tel 086-273-6610

fax 086-273-6667

毎週木曜日
午後1時～4時



うさこ先生

災害時の食事や
普段の食生活で
困っていることは
ありませんか？
私たち管理栄養士・
栄養士が無料で
アドバイスします。

TEL/FAX/E-Mailでどうぞ

TEL 086-273-6615 FAX 086-273-6667

E-Mail oka-nut@smile.ocn.ne.jp

平成21年3月発行