

最低でも3日分、できれば1週間分 用意しておきましょう

▶災害時は野菜が不足しがちなため、
食事バランスを考えながら備蓄しましょう。

主食

- アルファ米 ●おかゆ
- レトルトごはん
- 餅 ●乾麺 など



主菜

- やきとり缶など缶詰
- レトルトカレー
- 高野豆腐 など



副菜

- インスタントみそ汁
- 野菜ジュース
- にんじん ●玉ねぎ
- トマト缶 ●のり
- 乾燥ワカメ など

にんじん・玉ねぎ
などの日持ちのする
野菜は多めに
ストックして
おきましょう



その他

- 水やお茶
- 果物の缶詰
- チョコレートやあめ
- 栄養補助食品 など



500mlのペット
ボトルがあると便利

少なくとも2週間分！

配慮が必要な方のための食品を備えましょう

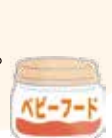
いつも飲んでいる薬も
忘れないようにしましょう。
(主治医に相談しておきましょう。)

乳幼児

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。
乳児用ミルク・水や哺乳瓶、乳首
等を準備して
おきましょう。



粉ミルク



ベビーフード



液体ミルク

高齢者など

固いものが嚥みにくい、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
食品や液体に混ぜるだけで
とろみがつく「とろみ剤」も
便利です。



おかゆ



濃厚流動食



濃厚流動食



とろみ剤



減塩食品



栄養調整食品

食事に特別な 配慮が必要な方

(高血圧・糖尿病・腎臓病・
食物アレルギーなど)

症状を悪化させないように、
個人に適した食事に
しましょう。また、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。



アレルギー用
ミルク

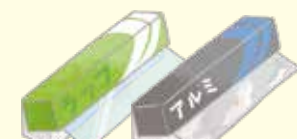


低たんぱくごはん

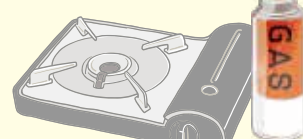


アレルギー用食品

災害時にあると便利なもの



□ ラップ・アルミホイル



□ カセットコンロ・
ガスボンベ



□ 湯せん調理可能な
ポリエチレン袋



□ 除菌スプレー



□ キッチンばさみ



□ 使い捨て手袋

その他

- 万能ナイフ □ お玉・トンブ
- ウェットティッシュ
- はし・スプーン・フォーク
- 紙コップ □ 皿・コップ など



ラップでおにぎり

はじめよう

いざというときの 食の備え

「食べる」ことは「生きる力」になります

さば缶の
トマトスープカレー
▶レシピは中面へ

平時からの備え

- 家庭に合わせ、3日以上を備蓄しましょう。
- 普段から災害時の食事の作り方や味に慣れておきましょう。

災害時には

- まずは備蓄品をそのまま活用しましょう。
- 水やガスが使えないときでも混ぜるだけの簡単料理があります。
- 道具をそろえておくと温かい食事を作ることができます。



緑区食生活等改善推進員

卓上コンロがあると
「バッククッキング」が
できますよ★



中面には、単調な食事にな
りがちな災害時でも役立つ
レシピを紹介しています★



緑区食生活等改善推進員
▶推進員については
中面で紹介しています。

「バッククッキング」とは… 食材を湯せん調理が可能なポリエチレン袋（耐熱性のポリ袋）に入れて鍋等で加熱する調理法

- 温かい料理を食べることができる
- 袋から直接食べることで洗い物を減らせる
- 鍋の水を繰り返し使うことで節水できる
- 1つの鍋で同時に何種類も調理ができる など

まずは白いご飯を炊いてみましょう

＼ 日ごろから活用できる調理法です ＼

材料 米1合 (150g)、水1カップ (200ml)

1 耐熱性のポリ袋の
中に材料を入れる



2 空気を抜きながら
ポリ袋をしぼる



3 米がつかかる位の水を入れた鍋
の底に皿を敷き、米を入れ沸騰
してから20分加熱する
火を止め、フタを
して10分蒸らす

鍋のフチや底に
ポリ袋が触れて
溶けないように
しましょう



4 取り出す際は
やけどに
注意！



できあがり



日頃からも活用できる 簡単レシピ

水やガス・電気が通っていない時に

さば缶と玉ねぎの和え物

材料 (4人分)

- さばの水煮缶 1缶 (190g)
- 玉ねぎ 1/4個 (50g)
- にんじん 1/5本 (30g)
- 小ねぎ 少々
- ポン酢しょうゆ . . . 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

作り方

- 1 さば缶は水気を切り、荒くほぐす
玉ねぎは薄切りにして水にさらす
にんじんは3cmくらいの千切りにして湯通しする
- 2 ポリ袋に水気を切った玉ねぎ、にんじんを入れ、さばと合わせる
- 3 2にポン酢しょうゆとしょうゆで味付け、小ねぎを散らす

※災害時の調理では、水にさらしたり湯通しするなどの工程を省くことも可能です

簡単
混ぜる
だけ!



レシピは他にも
こちらで紹介
しています

緑区役所 食事について 検索



少し落ち着いてきた時に

ツナとトマトのスパゲッティ

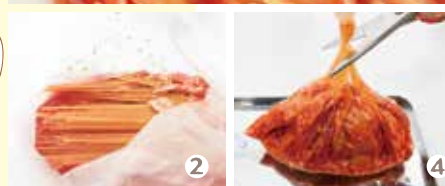
材料 (1人分)

- スパゲッティ (乾麺) . . . 100g
- トマトジュース (無塩) . . 200ml
- ツナ缶 (油漬け) 1缶 (70g)
- コンソメ顆粒 小さじ1
- 水 40ml

作り方

- 1 スパゲッティは半分の長さにする
- 2 耐熱性のポリ袋に材料すべてを入れ、全体を軽く混ぜる
- 3 パッククッキングで約20分加熱する(途中でパスタがくっつかないよう、ほぐすように動かすと良い)
- 4 火を止めフタをし、10分蒸らす

やけどに
注意



簡単
パック
クッキング

親子丼

材料 (1人分)

- やきとり缶 1缶 (75g)
- 玉ねぎ 1/4個 (50g)
- 卵 1個
- 水 100ml
- めんつゆ (2倍濃縮) . . . 大さじ1

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする
- 2 耐熱性のポリ袋に材料すべてを入れ、全体を混ぜる
- 3 パッククッキングで約20分加熱する
- 4 鍋から取り出し、袋の口を切りごはんの上に盛り付ける

やきとり缶は
汁ごと



ミックスビーンズの栗あん風

材料 (一口サイズ6個分)

- ミックスビーンズ . . . 100g (ドライパック)
- ゆであずき 100g
- きな粉 適量

作り方

- 1 ポリ袋にミックスビーンズ、ゆであずきを入れて潰す
- 2 ポリ袋の端を切り、きな粉をのせたラップに1人分を押し出して丸める

甘いものを
食べると
ホッとします



さば缶の トマトスープカレー

材料 (4人分)

- さばの水煮缶 . . . 1缶 (190g)
- 玉ねぎ . . . 1個
- トマトの水煮缶 . . 1缶 (400g)
- 塩 小さじ1
- 水 トマト缶1缶分
- 市販のカレールー . . 1~2片

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする
- 2 さば缶以外の材料を耐熱性のポリ袋に入れ、トマトをつぶすように混ぜる
- 3 最後にさば缶を加え、パッククッキングで約20分加熱する(途中で袋を振って全体を混ぜる)

簡単
パック
クッキング



表紙のレシピ

備蓄には

ローリングストックがおすすめです

ローリングストックとは、備えている食材・食品を定期的に活用し、減った分を買い足して備蓄する方法です。



詳細は
こちら



農林水産省 家庭備蓄 検索

災害時でもバランスを考えましょう

▶日頃から食べ慣れたものを備えましょう。

主食

- ご飯
- パン
- めん類 など

一食分の
目安量



主菜

- 卵
- 大豆製品
- 肉
- 魚 など

一食分の
目安量



副菜

- 野菜
- きのこと類
- 海藻類 など

一食分の
目安量



「緑区食生活等改善推進員」とは 健康づくりを普及する全国的なボランティアです



「私たちの健康は、私たちの手で」を合言葉に、「ヘルスメイト」という愛称で地域のみなさんに親しまれています。
災害時でもバランスよく美味しいごはんを食べてほしいと思い、今回レシピを作成しました。

