

# いざ！というときあなたの食事は大丈夫？

地震・台風・大雨・大雪などの、いざという時の備えとして、水と長期保存できる食べなれた食品を、普段から多めに買い置きをしておきます。

## 家族構成に合わせた備えがポイント！



### ◆飲み込みや噛む力に不安のある高齢の方

- ・介護食やとろみをつける食品
- ・普段から食べなれている食品



### ◆慢性疾患のある方（高血圧症・糖尿病・食物アレルギー・腎疾患など）

- ・疾患やアレルギーに対応した食品
- ・薬、お薬手帳



### ◆乳幼児のいるご家庭

- ・水、粉ミルク、哺乳瓶、乳首、紙コップ
- ・長期保存ができる離乳食や幼児食
- ・食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品【用意しておくもの】



水



粉ミルク



哺乳瓶・乳首



ベビーフード



子ども用スプーン



子ども用フォーク

スティックタイプやキューブタイプもあります。

被災後すぐは、必要な食品、物品が手に入りやすくなるのが予測されるので、

普段使う分だけでなく、多めに備蓄しておくことが大切です！



健康部（保健所）・保健センター

問い合わせ先：健康づくり課 TEL：03-3602-1268

# 備蓄食品は栄養バランスも考えて！

最低3日程度を目安に、食料と水の備えが必要です。  
 「**主食**」・「**主菜**」・「**副菜**」ごとに、食品を備蓄します。

## 主食



3合程度

乾麺

大人1人3日分の例（10食分）

## 主菜



高野豆腐

焼鳥

さば

大人1人3日分の例（10食分）

## 副菜



## 牛乳・乳製品



常温保存可能品  
 「LL牛乳」  
 (ロングライフ牛乳)

## 果物



## 備蓄食品の主食・主菜・副菜をそろえた食べ方（例）

レトルトのカレーライスだけでなく、サラダ  
 代わりに野菜の缶詰や野菜ジュースを加える

1日1回 果物、牛乳・乳製品を加える



主食



主菜



副菜

+



又は



又は



常温保存可能品

## 水

1人1日あたり  
 3リットルを目安に  
 (飲料水+調理用水)



水  
 water

2L×6本で4日分  
 (1人当たり)

## 菓子・嗜好品



避難生活の気分転換になります

# 今日から実践！ローリングストック法！

ローリングストック法とは、缶詰やレトルト食品などを備蓄して、製造日の古いものから普段の食事に使い、使った分は新しく買い足して一定量の備えがある状態にしておくことです。

保存期限を確認し、古いものから普段の食事にとりいれます。



	朝	昼	夕
1日目	<del>アルファ米</del> <del>カレー</del> <del>TOMATO</del>	アルファ米 カレー TOMATO	アルファ米 カレー TOMATO
2日目	アルファ米 カレー TOMATO	アルファ米 カレー TOMATO	アルファ米 カレー TOMATO
3日目	アルファ米 カレー TOMATO	アルファ米 カレー TOMATO	アルファ米 カレー TOMATO
予備	アルファ米 カレー TOMATO	アルファ米 カレー TOMATO	アルファ米 カレー TOMATO



使った分だけ、買い足します。



備蓄した食品を普段の食事にとりいれて、賞味期限や調理法を確認します。栄養バランスを考えて食事を準備し、食べなれておきます。



※水は調理用を含め最低9㍓

## 大人1人・3日分の備蓄食品例

	品名	量
主食	米・アルファ米    インスタント麺    パンの缶詰め    シリアル 	■米：500gまたはアルファ米5食分 ■その他：合わせて5食分程度
主菜	レトルトカレー・シチュー    肉や魚缶詰（パック） 	■：合わせて10食分程度
副菜	インスタントの汁物（スープ・みそ汁）    野菜の缶詰・瓶詰め 	■：合わせて10食分程度

# 水道・ガス・電気が止まった時に備えて！

機材、調理器具も必要です。衛生管理、お口のケア用品も用意します。  
ドラッグストアやホームセンター、大型スーパー等で、事前に準備しておきます。

## 飲料水用ポリタンク

目安は  
人数×3ℓ/日



\*大きなビニール袋と頑丈な段ボールがあると、代用できて便利。

## カセットコンロ カセットボンベ

1本で約1時間使えます。



缶切り・ラップ・アルミホイル・アルミカップ・  
割り箸・紙コップ・キッチンバサミ・紙皿・  
ビニール袋各サイズ・使い捨て手袋



皿や鍋の代わりに  
アルミホイル

皿に広げてその  
上に盛り付ける

ボールの代わり  
に使う

まぜる

## 衛生管理

- ◆しっかり手を洗う。
- ◆水が使えないときは、アルコール消毒だけでも有効。
- ◆缶詰やパックは開封後、早めに食べる。
- ◆おにぎりなどは素手で調理せずラップなどを利用する。



## お口のケアも忘れずに！

- ◆歯ブラシ、歯間ブラシ、フロス(糸ようじ)、入れ歯洗浄剤等の口腔ケア用品も用意する。
- ◆水が使えないときは、口腔ケア用ウェットティッシュ、マウスウォッシュ(デンタルリンス)があると便利。



## 停電時の冷蔵庫内の食品の取り扱いに注意！

むやみに開閉せずに、できるだけ庫内の温度を保ち、傷みやすい生鮮食品(肉・魚・豆腐類・牛乳乳製品・野菜)から食べる。

# 体調不良になることも想定して！

災害時は、食事の偏りやストレス・不安・睡眠不足などで、体調を崩しやすくなるので、体調不良時にも食べやすい食品も保存することを心がけます。

## 【風邪の時】

★水分をしっかり補給し、粘膜の保護・抵抗力をつけるために必要なビタミン・ミネラルを補給する。

野菜や果物が食べられる場合は積極的に食べる。



水分



野菜ジュース



フルーツジュース



ゼリー飲料



ビタミン剤

★温かい食事でも体を温めて消化が良い軟らかい食事にする。



おかゆ



うどん



カップスープ



カップみそ汁

## 【下痢の時】

★下痢によって失われる水分やビタミン・ミネラルを補給する。

温かい食事でも体を温めて消化が良い軟らかい食事にする。

★消化が悪く、刺激の強い食品は避ける。

- 揚げ物・スナック菓子
- 繊維の多い食品（ごぼう・きのこ・海藻類）
- アルコール類・コーヒー・炭酸飲料・香辛料



## 【便秘の時】

★腸管を刺激することで排便を促すので、適度に体を動かし、お腹のマッサージなども行う。

★水分をしっかりとり、食物繊維を多く含む野菜・果物・きのこ類・海藻類・シリアル等を食べる。



水分



野菜缶



豆類



バナナ



芋類



きのこ類



海藻類



シリアル

普段の食事で、

# 備蓄食品を活用するレシピ

主食・主菜・副菜を一品でとれるレシピ

炊き込みごはん（2人分）

材料

米：1合（180g）  
肉または魚の缶詰：1缶  
人参やひじき（水戻し）：  
缶詰の量より少なめの量  
水：カップ1杯（200ml）  
昆布：あれば少々

作り方

- 1、米を洗い、具材と水を加え炊く。



かば焼き丼（1人分）  
インスタントみそ汁付き

材料

ご飯：1パック  
魚の蒲焼缶：1缶  
インスタントみそ汁  
乾燥わかめ：小さじ1



作り方

- 1、温めたごはんの上に蒲焼の缶詰めをのせる。
- 2、乾燥わかめを加えたインスタントのみそ汁（スープ）に湯を注ぐ。

野菜リゾット  
（1～2人分）

材料

ご飯：1パック  
トマト缶：1/2缶  
大豆缶：1缶  
固形スープの素：1個  
水：カップ1杯（200ml）



作り方

- 1、ご飯・トマト缶・大豆缶・スープの素を鍋に入れ、ご飯が柔らかくなるまで煮る。

保存期限が切れそうな時の簡単レシピ

鯖のホイル焼き（2人分）

材料

鯖の味噌缶：1缶  
キャベツ：2枚  
玉ねぎ：1/4個  
しめじ：適量

作り方

- 1、野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2、アルミホイルに鯖缶、野菜をのせて包み、トースターやフライパンなどで野菜がしんなりするまで焼く。



フルーツヨーグルト  
（2人分）

材料

果物缶：1缶（130g位）  
ヨーグルト：90g  
（パック1個位）  
果物缶の汁：お好みで

作り方

- 1、果物とヨーグルトをあえる。
- 2、お好みでフルーツ缶の汁を加え甘さを調整する。



アルファ米の野菜ドリア風  
（1人分）

材料

アルファ米：1袋（100g）  
野菜ジュース：170cc  
とろけるチーズ：1枚

作り方

- 1、アルファ米に野菜ジュースを加え、表示通りの時間おく。
- 2、グラタン皿に1を入れ、溶けるチーズをちぎってのせ、トースターでチーズにほんのり焼き色がつくまで焼く。



アルファ米の利点：長期保存ができ、ガスや電気が止まっても水があればご飯を作れます。味つきご飯タイプも売られています。