

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。
- ・あえて防災とせず、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
- ③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いる場合、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。



しょっかい 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など、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

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っただけの食事や、支援物資を利用しながらの食事が想定されます。

水道等の復旧にかかる日数は？

電気	日数
・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

水道	日数
・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

ガス	日数
・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があると便利

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袋買い足す（1人1食75g程度） 2kg×1袋
- ・乾麺（そば・うどん・そうめん・パスタ） とうもろこし1袋（300g/袋）、パスタ1袋（600g/袋） 適宜
- ・カップ麺類 3個
- ・ごはん、パックご飯 3個
- ・その他（シリアルなど）
- ・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

- ・野菜ジュース、果汁ジュース等
- ・日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいも等）
- ・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
58kcal

食塩相当量
1.0g

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2
- ベビーチーズ 1個
- 砂糖 少々
- しょうゆ 小さじ1/2
- こしょう 少々

☞…ローリングストックで買い置きできる食品



作り方

- 1 乾燥わかめを手で細かく砕いて50ccの水に5分程つけて戻し、しぼる。チーズは手でちぎる。
- 2 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
137kcal

食塩相当量
0.0g

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

- 1 ポリ袋に研いだ米と分量の水を入れる。
- 2 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。
- 3 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)
- 4 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0.01mm以上のマチのないもの

ツナとじゃがいも煮

エネルギー
243kcal

食塩相当量
1.0g

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3cm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とめんつゆ、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切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