

- ・災害時の救援物資は栄養が偏りやすいものです。備蓄食料品は、**主食（炭水化物）** + **主菜（たんぱく質）** + **副菜（ビタミン類）** の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分程度確保しましょう。
- ・ライフライン（電気・ガス・水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）も用意しましょう。

### <食品等>

**□水** 1人1日3ℓが目安 1人3日なら9ℓです

$$\text{水3ℓ} \times \text{家族の人数} \times \text{日} = \text{備蓄量} \text{ ℓ}$$



### 主 食

**□米**（無洗米・レトルトご飯 等）1人1日2合が目安です

$$\text{米2合} \times \text{家族の人数} \times \text{日} = \text{備蓄量} \text{ 合}$$



**□乾麺**（うどん・そば・そうめん・パスタ）、**即席麺**、**カップ麺**

**□パックごはん**

### 主 菜

**□缶詰**（鯖・ツナ・肉）



**□レトルト食品**（カレー・牛丼・中華丼・親子丼・パスタソース 等）



### 副 菜・その他

**□乾物**（カットワカメ・切干大根 等）



**□日持ちする野菜**（じゃがいも・玉ねぎ 等）



**□野菜ジュース、お茶等の飲料**

**□栄養補助食品、健康飲料粉末**

**□調味料**（塩・砂糖・しょうゆ・めんつゆ 等）



**□お菓子類**



## 日ごろから食べ慣れているものを揃えましょう！

備蓄した食料は、防災の日（9月1日）などに期限のチェックや試食をして、消費期限前に食べて買い足す習慣をつけましょう。



## \* 普通の食事が食べられない方もローリングストック

- ・災害時には特殊な食品は入手困難になることが予想されます。備蓄で自分の命を守りましょう。
- ・普段よく食べる食品や慣れ親しんだ味を用意しておけば、食欲がなくても、少しでも食べることができます。

### 乳幼児

**□ミルク**（粉ミルク・液体ミルク）



**□調乳用水**

（乳児なら軟水）

・使い捨て哺乳瓶



・紙コップ

・使い捨てスプーン

**□離乳食**

（レトルト、瓶詰め）



**□アレルギー対応食品**

乳児は月齢に応じて食べるものが変化します。離乳食が進んだら、備蓄したものを消費しつつ次のものを買って足しましょう。

### 高齢者

**□おかゆ**



**□やわらかおかず**

**□嚥下困難者用品**

（とろみ剤・ゼリー飲料）

**□栄養補助食品**

・入れ歯

・薬

・おくすり手帳



高齢者は脱水症状を起こしやすいので、水分やエネルギーがしっかり摂れるようにお気に入りのレトルトや缶詰めを用意しておきましょう。



### 慢性疾患のある方

**□特別用途食品**

**□病態用食品**

・腎臓病の方  
（たんぱく質調整食品など）

・糖尿病の方  
（エネルギー調整食品など）

・高血圧の方  
（減塩食品など）



・血圧計や血糖測定器

・薬

・おくすり手帳

血圧や血糖の値など自分の状態を日頃から把握しておきましょう。

処方箋や薬の名前、用量、特別な食品の名前は覚えておきましょう。

## \* 非常用トイレも食事とセットで大切です

- ・被災時は、トイレにできるだけ行かないように水分や食事を控えたり、トイレを我慢したりすることにより、栄養状態の悪化や脱水状態を引き起こします。
- ・水分を控えることで血栓ができ、エコノミークラス症候群などを引き起こし、命にかかわる事態に直面します。



**□非常用トイレ（1人1日6回×7日分）**

国土交通省のホームページで災害時のトイレ事情が動画で学べます。

国土交通省 災害時トイレ

検索



# \* 災害時の調理に パッククッキング

パッククッキングはポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば、災害時に温かい食事が食べられます。いざというときのために普段の食事でもお試しください。お弁当作りやキャンプのときにも役立ちます！

パッククッキングの調理講習会をしたい方は、阿賀野市食生活改善推進員までご連絡ください。

ステップ 1

材料を用意




ステップ 2

ポリ袋に詰める



ステップ 3

沸騰した鍋に入れて煮る



ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いてから、袋の上の方で口を結ぶことがポイント

蓋をして 20分煮て 完成！

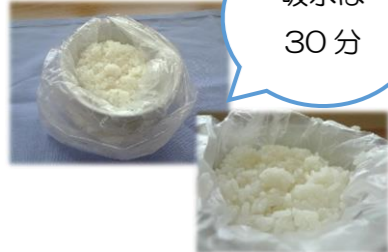
## パッククッキングに必要なもの

カセットコンロ、ボンベ、鍋、ポリ袋、水、ザル or タオル



# \* パッククッキング レシピ集

## ごはん



【材料(1人分)】  
 ・米 1/2カップ (80g)  
 ・水 1/2カップ (100g)

- 【作り方】
- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
  - ② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
  - ③ 沸騰した鍋に入れて約 20分加熱し、火を止め、そのまま 10分ほど蒸らす。

## ツナシチュー



【材料(1人分)】  
 ・じゃが芋 50g  
 ・人参 20g  
 ・玉ねぎ 50g  
 ・コーン缶 20g  
 ・ツナ缶 20g  
 ・シチュールウ 1個 (15g)  
 ・水 80ml

- 【作り方】
- ① じゃが芋と人参は小さめの乱切りにし、玉ねぎはざく切りにする。
  - ② ポリ袋に①とコーン缶、油を切ったツナ缶、シチュールウ、水を入れ、全体になじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
  - ③ 沸騰した鍋に入れて約 20分加熱する。

## 鶏の照り煮



【材料(1人分)】  
 ・鶏むね肉 1/2枚  
 ・かたくり粉 小さじ1/2  
 ・うす切しょうが 2枚  
 ・しょうゆ 小さじ2強

- 【作り方】
- ① 鶏むね肉は皮をとり、身をフォークで数か所刺す。
  - ② しょうがはうす切にする。
  - ③ ポリ袋に①②と調味料、かたくり粉を入れよくもみ、空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
  - ④ 沸騰したお湯に入れ約 20分加熱する。

クックパッドにもパッククッキングのレシピを掲載しています

阿賀野市 クックパッド

検索

令和2年度作成

# 家庭備蓄で災害に備えよう

最低でも3日分、できれば1週間分を用意



## 少し多めの買い置きが、災害時の備えに「ローリングストック法」について

普段使いの食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を新しく買い足しておくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法。



## \* 備蓄品チェック



### <生活用品>日用品の備蓄もローリングストック法で！

<input type="checkbox"/> ビニール袋(大・小)	<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> 救急箱
<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> 不織布マスク	<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 生理用品(女性)	<input type="checkbox"/> オムツ(乳幼児・高齢者)

### <災害に備えて準備>あると安心！

<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋
<input type="checkbox"/> カセットボンベ	<input type="checkbox"/> 充電式ラジオ	<input type="checkbox"/> 非常用トイレ
※1人1週間おおよそ6本程度	<input type="checkbox"/> 携帯電話予備バッテリー	<input type="checkbox"/> 乾電池

第3次食育推進計画キャッチフレーズ

慣れよう薄味 みんなで食べよう朝ごはん

阿賀野市 民生部 健康推進課 ☎62-2510