

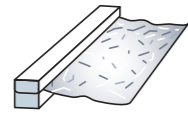
## 食中毒予防に気をつけましょう

- 調理や食事の前はウェットティッシュ等で手をふき、アルコール消毒しましょう。
- おにぎりは、ラップでにぎりましょう。
- 生水は飲まないようにしましょう。
- 缶詰やレトルトパックは、開封したら早めに食べましょう。



災害時に便利!

## ストック多めにありますか?



ラップ  
アルミホイル  
ポリ袋

(食品衛生法に適合しているものが望ましい)



割り箸  
紙コップ  
紙皿  
プラスチックフォーク  
プラスチックスプーン

新聞紙  
トイレットペーパー  
ウェットティッシュ  
など



十分な水がない時



## こんな使い方が便利です!

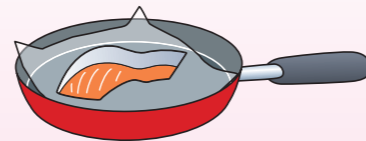
### ポリ袋

ボウル代わりに



### アルミホイル クッキングシート

フライパンに敷いて焼く  
(フライパンを洗わなくても済みます)

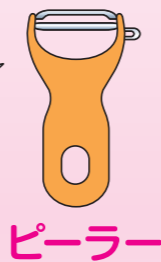


### ラップ



皿に広げて、盛り付ける  
(皿を洗わなくても済みます)

### キッチン はさみ



まな板がなくても使えます

### スライサー



## 野菜の洗い方



新聞紙等で土や  
汚れを取り除く



貯め水で洗う



拭きとる

## 後片付け



新聞紙で汚れをとって  
から洗うと節水に

# 今 災害に備えて 家庭でできること

## ～食生活の知恵袋～



いざというときの心構えを常に持ち、各家庭において、3日分以上(7日分以上が望ましい)の食の備えをしましょう。

災害はいつ発生するかわかりません。災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、必要な食品等が手に入らない状況が考えられるため、日ごろから適切な備えをしましょう。

また、限られた食材や調理器具で食事を準備する力を身につけておきましょう。

## いっしょに避難! 非常用持出袋には(最低限)これだけを!



### 便利グッズ



スプーン  
はし



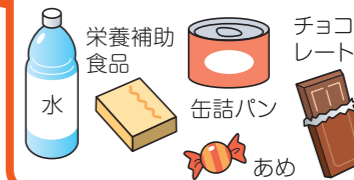
### 対象者別必需品



### 乳幼児

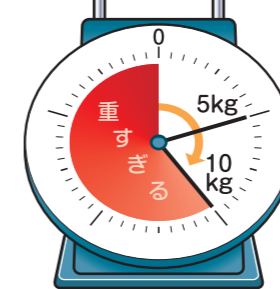
- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- 水(赤ちゃん用)
- 消毒用品
- ベビーフード  
など

### すぐに食べられるもの



### 高齢者

- やわらか食(粥など)
- 入れ歯  
など



### 非常用持出袋の重さについて

非常用持出袋は、5～10kgが適当とされていますが、乳幼児を抱えた母親や高齢者は、もう少し軽いほうが良いでしょう。

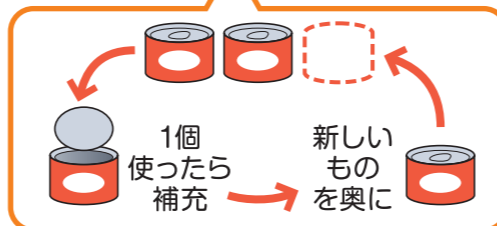


## これで3日間 過ごしましょう

災害時は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しやすくなります。少しでも元気に過ごすために、水+主食+主菜+その他の組み合わせで3日以上(7日以上が望ましい)の備蓄をしましょう。熱源も一緒に備えましょう。

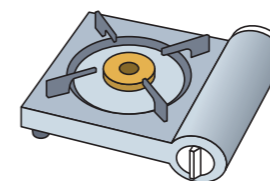
## ふだんから買い置きしましょう

災害時には、ストレスから食欲が低下することが考えられます。普段から食べ慣れている食品を備えておくと安心です。賞味期限等をチェックし、計画的に使い、使った分を新たに買い足すようにしましょう。(サイクル保存)



## 電気・ガス・水道が止まったときに備えましょう

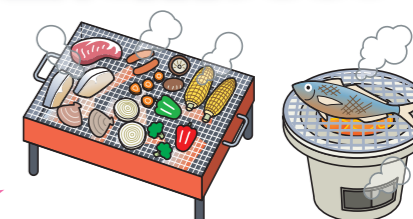
### 屋内で使用できるもの



カセットコンロ

- 本体に合う予備のボンベを用意しましょう。
- ボンベは1本で約90分使用できます。

### 屋外で使用するもの



バーベキューコンロ

七輪など

- 炭、網、着火用具一式も一緒に用意しましょう。
- 固形燃料だけで使用できるコンロもあります。

電気も  
ガスも  
ない時の  
熱源

### 乳幼児

- ベビーフード ● 幼児食 ● 乳幼児用おやつ
- 授乳に必要なもの など

ストレスから母乳が出なくなったときに備えて、母乳の方も粉ミルクや哺乳瓶、水(赤ちゃん用)、消毒用品等を備えておきましょう。

### 高齢者

- やわらか食(シトルト粥等)
- とりみ剤 など

## 2人家族 3日分の目安

主食	米 1.5kg	
副菜	野菜 2kg	
主菜	缶詰(肉・魚) 18缶	
牛乳乳製品	LL牛乳 200ml 6本	
果物	果物 1kg	
飲物	水 18リットル	
調味料その他		

### 食物アレルギー・塩分・エネルギー等の制限が必要な方

災害後すぐには、症状に合った食品が手に入らないことが多いので、普段使っている食品を余分に買っておくようにしましょう。

主食	乾麺(そうめん・そば・うどん・スパゲッティ)	バックごはん	カップ麺
副菜	乾物(ひじき・昆布・のり・わかめ・干しいたけ・切干し大根)	野菜ジュース	トマトジュース
主菜	高野豆腐	魚肉ソーセージ	ツナ缶 鮭缶 など
牛乳乳製品	スキムミルク	スキムミルク	
果物	果物缶	ドライフルーツ	
飲物	お茶	ゼリー飲料	
調味料その他	ケチャップ	めんつゆ	ソース
	ドレッシング	ジャム	ごまなど

他にも右のような食品があります

## 備蓄食品を使った災害時等のメニュー例

### 湯煎炊きごはん



#### 材料(2人分)

- 米 1合(150g)
- 水 200ml

水は米の容量の1.2倍  
\*1人分の米と水の分量です。

#### 作り方

- ①米は水を加えて約30分浸す。(米は洗わなくて良い)
- ②ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて口をしぼる。
- ③沸騰した湯で、約30分湯煎にする。
- ④炊きあがったら火を止め、約10分蒸らす。

1つの鍋で同時に複数の湯煎調理ができます!



### 肉じゃが



#### 材料(2人分)

- じゃがいも
- にんじん
- 玉ねぎ 等
- 魚肉ソーセージ 2本
- めんつゆ(ストレート) 大さじ1
- 水 小さじ2

#### 作り方

- ①野菜は1cm角位に切る。
- ②ポリ袋に材料を1人分ずつ入れ、空気を抜いて口をしぼる。
- ③沸騰した湯で、約30分湯煎にする。

他の災害時に備えた湯煎レシピや買い置きレシピはこちらのホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



### スパゲッティのトマト煮



#### 材料(2人分)

- スパゲッティ(早茹でタイプ) 100g
- トマトジュース 400ml
- ツナ缶(油漬け) 大1缶
- 水 100ml
- 玉ねぎ 1/2個

#### 作り方

- ①玉ねぎはスライサーで切る。
- ②フライパンに、ツナ缶と玉ねぎを入れ、炒める。
- ③②にトマトジュースと水を加え、ひと煮立ちしたら、スパゲッティを4等分に折って加え、柔らかくなるまで時々かき混ぜながら、弱火で煮込む。

\*早茹でタイプのスパゲッティでない場合は、時間と水が2倍必要です。

