

災害時に備えた食事

畿央大学 A班

朝倉 陽月、氏家あすか、川上真裕香
佐野元香、田代朝花、渡邊志保

目次

備蓄食

- 備蓄食チェックリスト
- ローリングストック
- 備蓄食を活用した献立例

体調管理

- 体調管理のポイント

目次

備蓄食

- 備蓄食チェックリスト
- ローリングストック
- 備蓄食を活用した献立例

体調管理

- 体調管理のポイント

備蓄食 備蓄食チェックリスト

【1人当たりの3日分の目安量】

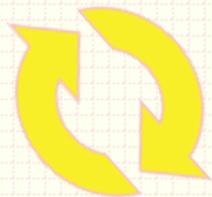
- 水**（飲料水＋調理用）：9 L（1人1日3 L）
- 米**（アルファ化米、パックご飯）
：7パック（700 g）
- パン**：1食（60 g）
- 缶詰**（肉、魚、豆、野菜、果物など）
：5缶（500 g）
- 即席めん、カップ麺**：1個（80 g）
- レトルト食品**：2パック（200 g）

※家族人数分×3日分以上の食事を用意をしましょう

? ローリングストックとは

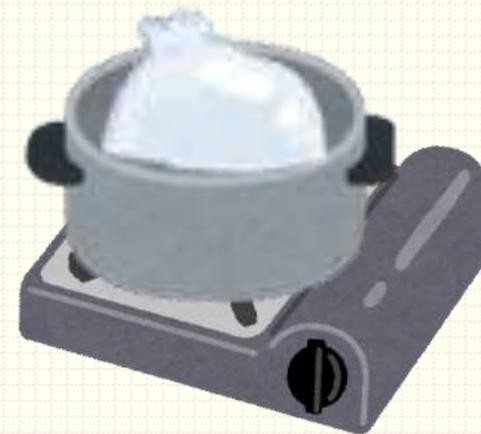
普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が近いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

普段の食品を
少し多めに買い置き



賞味期限が
近いものから消費

? パッククッキングとは



パッククッキングとは耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方法です。水とカセットコンロがあればできて、また袋にいれたまま食器によそえば食器が汚れず水を節約することができます。



備蓄食

献立例

トマトジュースを用いたレシピをご紹介します①

トマトリゾット

〈材料〉

- ・ パックごはん 150g
- ・ トマトジュース 120ml
- ・ ツナ缶 70g



〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② 加熱対応のポリ袋にすべての材料を入れ合わせる。
- ③ 袋の結び目を菜箸に通し、袋の口がお湯の中につからないように10分加熱する。



備蓄食

献立例

トマトジュースを用いたレシピをご紹介します②



スープパスタ

〈材料〉

- ・ パスタ(乾麺) 100g
- ・ 水 100g
- ・ 玉ねぎ 30g
- ・ ピーマン 35g
- ・ トマト缶 200g
- ・ トマトジュース 60g



〈作り方〉

- ① 鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ② 麺を半分に割り、水と一緒に加熱対応のポリ袋に入れる。
- ③ 袋の結び目を菜箸に通し、袋の口がお湯の中につからないように注意してパスタの袋に記載されている時間加熱する。
- ④ 別の加熱対応ポリ袋に薄切りにした玉ねぎ、ピーマンとトマト缶、トマトジュースを入れ、③と同じ方法で10分程度加熱する。
- ⑤ ③を④に入れて混ぜ合わせる。

目次

備蓄食

- 備蓄食チェックリスト
- ローリングストック
- 備蓄食を活用した献立例

体調管理

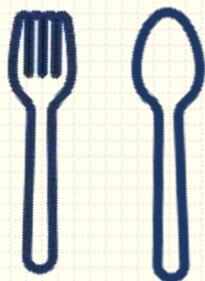
- 体調管理のポイント



水分をとる

災害時にはストレスやトイレが整備されていないことから水分の摂取量が減りがちです。

水の不足により脱水症や心筋梗塞、エコノミークラス症候群のリスクとなるため積極的な水の摂取（約1.2Lほど）が必要です。

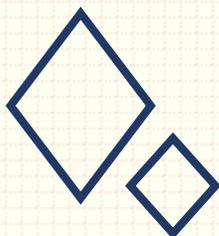


食事をしっかりとる

エネルギーの確保と栄養バランスを整えることが重要です。

- ・たんぱく質（肉、魚、卵、大豆）
- ・ビタミン（野菜、果物）
- ・ミネラル（海藻類）
- ・食物繊維（根菜類など）

の摂取を心がけ、栄養強化食品などが手に入ると積極的に摂取しましょう。



衛生的に

調理前や食べる前は手を洗う、またはウェットティッシュで手をふくなど食中毒菌を付けないようにしましょう。
食べるときは食べ物を直接接触らず、袋ごと持って食べることや配られた飲食物は早めに食べるようにしましょう。

ご清聴ありがとうございました。
