

災害時に備える食事

災害はいつ来るか分かりません。
大きな災害が来ると、店頭で食品が手に入りにくくなります。
備えておくことで、災害時でも普段の食事に近づけることができます。

備蓄食チェックリスト

家族人数分×3日分以上の用意を。

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

1人当たりの
3日分の
目安量です



ローリングストックで常に備蓄

?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

災害時に気を付けるポイント


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がちです。
水の不足により脱水症や心筋梗塞、エコノミー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。
食べる時は食べ物を直接触らず、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。

バッククッキングの活用



? バッククッキングとは

耐熱性のポリ袋を活用した調理法です。
加熱やそのまま容器として使うことで、
食器などの水を減らし、衛生的に保つことができます。

献立例 トマトジュースを用いたレシピをご紹介します

トマトリゾット

〈材料〉

- ・バックごはん 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 耐熱性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。



袋の先を輪っかになるように結び、菜箸に通すことで袋が安定しやすく出し入れも簡単！



ナポリタン風 スープパスタ

〈材料〉

- ・パスタ(乾) 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麺を半分に割り、水と一緒に加熱対応のポリ袋に入れてパスタの袋に記載されている時間加熱する。
- ②玉ねぎ、ピーマンは薄切りにトマト缶、トマトジュースと一緒に加熱対応ポリ袋に入れて10分程度加熱する。
- ③①を②に入れて混ぜ合わせる。

