

災害時の食の備え



なぜ、災害時に「食」が大切なのか？

災害のときは、まず自分や家族の命を守ることが一番大事。食は、その次に直面する大きな課題です。

その理由は

- 1 災害が起こってすぐには、救援物資は来ない
 - 2 救援物資は、偏った食品になりがち
 - 3 避難所生活が長くなると心とからだの健康を維持するのが大変
- そこで、災害に備えてどんな食べ物をどのくらい備えておいたらよいか、家庭内備蓄のポイントを紹介します。



新潟県長岡地域振興局健康福祉環境部

平成28年9月

5 簡単、あたたかい、エコなどが魅力 パッククッキングご紹介

ごはん

◎栄養価(1人分)
エネルギー277kcal/塩分0g

◆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。
- ②①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。

これが基本！
水を増やせば
おかゆもOK



肉じゃが

◎栄養価(1人分)
エネルギー102kcal/塩分0.8g

◆材料(1人分)

- ・じゃがいも 50g
- ・にんじん 20g ・たまねぎ 50g
- ・コーン缶 20g ・ツナ缶(水煮) 20g
- ・めんつゆ大さじ1 ・水 80g

◆作り方

- ①じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、たまねぎはざく切りにする。
- ②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、めんつゆ、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

カレーや
シチューも
同様に



大豆のひじき煮

◎栄養価(1人分)
エネルギー54kcal/塩分1.1g

◆材料(1人分)

- ・ゆで大豆缶 10g ・にんじん10g
- ・ひじき(乾) 5g ・こんにやく10g
- ・油揚げ 1/5枚 ・砂糖小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1 ・水 30g

◆作り方

- ①にんじんは千切り、油揚げは油抜きをして千切り、こんにやくは細めの短冊に切る。
- ②ポリ袋に①とゆで大豆、ひじき、調味料、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

缶詰・乾物を
上手に使う



災害時に役立つ パッククッキングとは。

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば温かい食事を簡単に作って食べることができます。いざというときのために、普段の食事でも試してください。

ステップ1 材料を用意



ステップ2 ポリ袋に詰める



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！

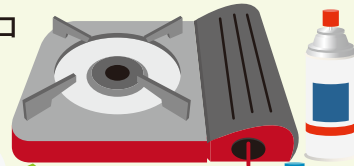
ステップ3 沸騰した鍋に入れて煮る



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



ポリエチレンで
できている半透明の袋
(130℃耐熱)

あと便利

- 牛乳パック
- キッチンばさみ
- ナイフ

