

災害時の食の備え

～南海地震に備えちよき～

日頃から
備えておこう！



たいさくくん



トラフ博士

災害食
メニューも
紹介します



ヘルパちゃん

地震は
いつやってくるか
わからないぞ……



つなみまん



じしんまん

© やなせたかし

1 いざという時の心構えを！

必ず起こる南海地震、災害発生時にはライフラインが閉ざされ、食生活面にも影響を及ぼします。

日頃から災害時の食について備え、非常時にも対応できる力を身につけておくことが大切です。

そこで、この冊子では、災害時に役立つ食の備えなどの情報について紹介します。

備蓄の考え

復旧又は救援活動が受けられるまでの間の食料や水などを備蓄しておきます。



備蓄品は、最低3日以上が必要です。
(水は、1人1日約3リットル必要)



普段食べている日持ちのよい食品は、在庫がなくなる前に買い足し、常に食品が備蓄された状態にしておきます。→**サイクル保存**



停電・断水等に備えて、缶詰・瓶詰・レトルト食品やインスタント食品等も備蓄しておきます。

こんな食品もあります！

アルファ化米

長期保存が可能です。お湯をそそいで約15分で温かいごはんができます。お湯がない場合は、水でごはんができるものもあります。

水戻し餅

水に数分浸すと軟らかい餅になります。



ヘルパちゃん

© やなせたかし

2 日頃から備えておこう

買い置きしたい食品の例

主食



主菜



副菜



飲料



その他



B 乳幼児や高齢者がいる家庭では

乳 幼 児

■ 粉ミルクの準備

災害時には、体調の変化もあり、母乳が出にくくなる場合もあります。



■ 水の準備

乳幼児は、脱水症状になりやすいので、必ず備蓄します。



粉ミルク



ほ乳瓶



ベビーフード



水

食物アレルギーの
乳幼児がいる場合

アレルギー用食品を普段から余分に買って
おくようにします。

高 齢 者

■ 水を多めに準備

のどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいので、必ず備蓄します。

■ やわらかい備蓄食品の準備

そしゃく困難な方がいる場合は、やわらかくて、食べやすい食品を準備します。



水



おかゆ



ゼリー



フレーク缶

フレーク缶



濃厚流動食



低栄養に注意

災害のストレス等から食欲が低下して、
食事量が少なくなる場合があります。

4 疾病のある場合は

★自分の症状がわかるようにしておきます。

緊急時（災害時）連絡カード、糖尿病連携手帳など

★自分にあつた備蓄品を準備します。

糖尿病・高血圧

- 備蓄品の範囲内で、できるだけかたよらないように食べることを心がけます。
- 野菜不足に備えて、野菜ジュース、野菜の水煮、乾燥野菜などを準備しておきます。
- 減塩食品や低カロリー食品などを日頃から準備しておきます。

慢性腎不全

- エネルギーの確保に努めます。
- 生野菜や果物などのカリウムの多い食品は控えめにします。
- たんぱく質を多く含む食品は控えめにします。
- 塩分の多い食品は控えめにします。
- 特別用途食品（低たんぱく質食品）などを備蓄しておきます。

*特殊な食品については、余裕をもって一定量の備蓄をしておくことをお勧めします。

5 具合が悪くなったときは

災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調をくずしやすくなります。

かぜ をひいたとき

- ・消化がよく、やわらかい食事をとる。
- ・温かい食事、体を温める。
- ・野菜や果物をとる。
- ・水分を補給する。

下痢ぎみ のとき

- ・やわらかく消化のよい食品を選ぶ。
- ・脂肪の多い食品は控える。
- ・刺激物を避ける。
- ・体を温める食事をとる。
- ・よくかんで食べる。
- ・水分を補給する。
- ・炭酸飲料やアルコールは控える。

便秘ぎみ のとき

災害時は、空腹をみたすことに重点がおかれ、野菜料理が少なくなりがちです。

食物繊維が不足すると便秘になりやすいので注意！

- ・朝、水や牛乳などを飲む。
- ・食物繊維の多い野菜や果物をとる。
(豆類、いも類、バナナなど)
- ・体をできるだけ動かす。

6 備蓄品を保管するときは

- 備蓄食品の賞味期限をチェックします。
定期的に期限をチェックし、賞味期限が近づいた食品は普段の食事で活用し、新しく備蓄をします。
- 家族全員が保管場所がわかるようにしておきます。
出入り口近くなど、すぐ取り出しやすく、目につきやすい場所へ保管します。

7 衛生面の注意

- 缶詰やレトルトパウチ食品は、開封したら早めに食べます。

水道水が使えない場合

- 食事の準備や食事をする前には、ウェットティッシュなどで、手を拭きます。
- 調理は、素手ではなく、ラップやビニール手袋等を使います。
- 生水は飲まないようにします。



たいさくくん

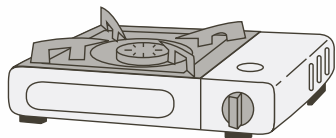
© やなせたかし

8 ライフラインがとぎれたら

電気もガスもないとき



まほうびん



カセットコンロ



ガスボンベ



固形燃料



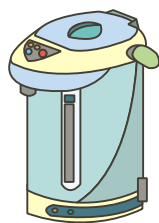
七輪と炭

※マッチやライターなどの準備も忘れずに！

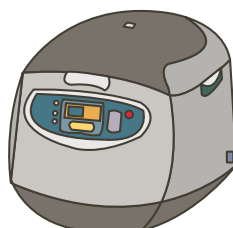
電気が使えるとき



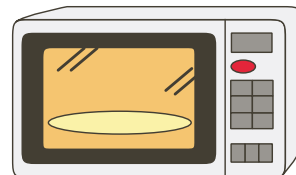
電磁調理器



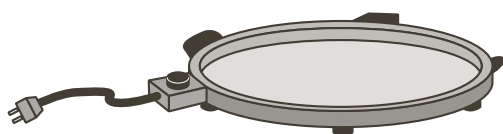
電気ポット



炊飯器



電子レンジ



ホットプレート



オーブントースター



トラフ博士

© やなせたかし

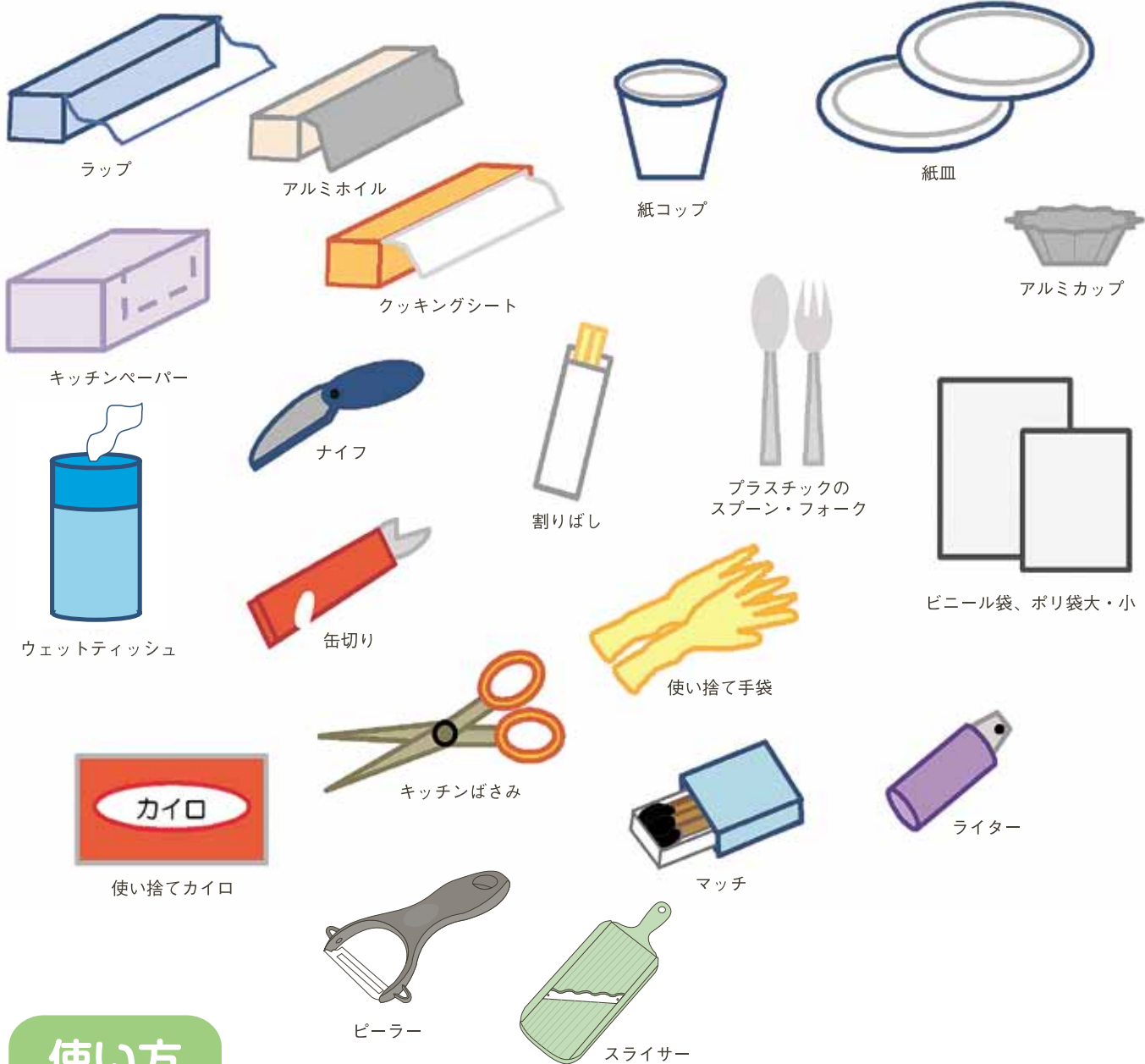
水がでない時、こんな工夫ができます。

ポ リ 袋	ボウルのかわりに使って混ぜる。
ラ ッ プ	皿に広げて使用、ラップでおにぎりを作る。
アルミホイル	包んで焼く。
クッキングシート	フライパンに敷いて焼く。

その他 汚れが少ないものから洗う。洗い終わった水はトイレに使う等。

9 役立つ調理用具・グッズ

～あると便利！～



使い方

- 乾物はビニール袋の中で、少量の水で戻す。
- まな板、包丁を使わず、キッチンばさみやピーラー（皮むき器）、スライサーなどで切ります。

災害食メニュー

- さんまの缶詰で混ぜごはん
- かんたんおじゃ
- 切り干し大根の甘酢和え



さんまの缶詰で混ぜごはん **ポイント** さば缶など他の缶詰も使えます。



材料 (4人分)

ごはん	……640 g	ねぎ (みつ葉)	……適量
	(米 2 合分)	刻み海苔	……適量
さんまの缶詰	……… 1 缶		

作り方

- 1 さんまを適当な大きさにほぐす。
ねぎは、小口切りにする。
- 2 ごはんにさんま・ねぎ・刻み海苔を混ぜ込む。

かんたんおじゃ

ポイント 冷たくなったおにぎりやアルファ化米を使ってもできます。



材料 (2人分)

米 (無洗米)	……80 g (1/2合)
※または、真空パックのごはん	…… 1 パック
乾燥野菜 (または、季節の野菜など)	……4 g
しょうゆ	……小さじ1/4
水	……適量

作り方

- 1 炊きあがったごはんの水と乾燥野菜を入れて煮る。
- 2 しょうゆで味を調える。

切り干し大根の甘酢和え **ポイント** 合わせ酢は、市販のすし酢で代用しても良い。



材料 (2人分)

切り干し大根	……10 g	調味料 A		
にんじん	……6 g	〔 酢	……12ml	
カットわかめ	……小さじ2		さとう	……6 g
			しょうゆ	……4ml

作り方

- 1 切り干し大根は、ひたひたの水につけて戻し、軽く水を絞る。
- 2 にんじんは千切りにし、水で戻して絞ったわかめと1を混ぜる。
- 3 調味料 A で合わせ酢をつくり、2に混ぜ、調味する。

災害食メニュー

- もろこしごはん
- まぜまぜサラダ
- ツナのさつま汁



もろこしごはん



材料 (4人分)

- 米 …………… 1.5 合
コーン缶 …………… 小1/2缶

作り方

- 1 米は、コーン缶と缶汁を加え、分量の目盛りまで水を入れて炊く。

まぜまぜサラダ

ポイント トマトやひじき水煮、大豆水煮なども使えます。



材料 (2人分)

- カットわかめ …………… 適量
ツナ缶 …………… 1/2缶
コーン缶 …………… 1/2缶
ドレッシング …………… 適量

作り方

- 1 カットわかめは、水で戻し、水気を絞る。
- 2 ツナ缶の汁は除く。
- 3 材料を混ぜ合わせる。(※ポリ袋の中で混ぜても良い)

ツナのさつま汁



材料 (6人分)

- | | | | |
|-------|------------|-------|----------------|
| ツナ缶 | ……………1缶 | 青ねぎ | ……………50 g |
| さつまいも | ……………180 g | 水 | …6カップ (1200ml) |
| にんじん | ……………90 g | みそ | ……………90 g |
| だいこん | ……………180 g | しょうゆ | …大さじ1・1/2 |
| こんにゃく | ……………1/2枚 | 七味唐辛子 | ……………少々 |

作り方

- 1 ツナ缶は油と身を分けて、身をほぐす。油は捨てずにおいておく。
- 2 さつまいもは皮ごと乱切り、にんじん、だいこんも同様に切る。こんにゃくはちぎる。ねぎは2 cm長さに切る。
- 3 鍋にツナ缶の油を入れて、ねぎ以外の2を炒めて、分量の水を加えアクをとり、汁でのばしたみそ、しょうゆを加え、ねぎ、ツナ缶を入れて仕上げる。
- 4 お椀によそって、七味唐辛子をふる。

災害食メニュー

- ありものすいとんうどん仕立て
- さばの味噌煮缶と葉野菜の和えもの



ありものすいとんうどん仕立て



材料 (6人分)

豚肉	……………	100 g
大根	……………	100 g
人参	……………	50 g
ごぼう	……………	50 g
万能ねぎ	……………	2本
A	〔水	……………6カップ (1200ml)
	いりこだし	……………適量
B	〔薄力粉	……………100 g
	牛乳 (または水)	……………120ml
塩	……………	小さじ1
しょうゆ	……………	小さじ1

作り方

- 1 鍋にAを入れ、コンロにのせる。具はピーラーを使ってスライスする。豚肉はラップやビニール袋でつかみ、鍋の上でキッチンばさみで切って入れる。その他の材料を鍋に入れ、塩を加え、やわらかくなるまで煮込む。全部がよく煮えたら、しょうゆで味をつける。
- 2 Bはポリ袋で混ぜ合わせておく。空気を抜いて口をしぼり、キッチンばさみで下の隅を切り、ひも状に流し入れる。
- 3 煮え上がったら、小口切りにしたネギを添える。

- ※ 具材はあるものを使い、ポリ袋を活用して作ります。
- ※ ピーラー (皮むき器) を使うと、まな板や包丁を使わずに済むので便利です。小さくなった食材をピーラーでスライスする時は、食材の中心にお箸を差して、それを持ちながらスライスすると最後までスライスできます。

非常の時でも、アイデアと工夫でおいしいものができるよ。



さばの味噌煮缶と葉野菜の和えもの

ポイント 缶詰を利用した簡単レシピ。さば以外にも、いわしやさんまなどの味付け魚缶でもできる。



材料 (4人分)

さばの味噌煮缶	……1缶	からし	……好みの量 (1cm位)
ほうれん草	……1束	しょうゆ	……小さじ1
しめじ	……適量	炒りごま	……適量

作り方

- 1 ほうれん草としめじを茹でる。(電子レンジ加熱でも良い)
 - 2 食べやすい大きさに切って、しょうゆ、炒りごまで味付けし、さばの味噌煮缶と和える。
- ※お好みでからしをどうぞ

ポリ袋炊飯法

材料 (4人分)

白米 ……………2合
水 ……………2合

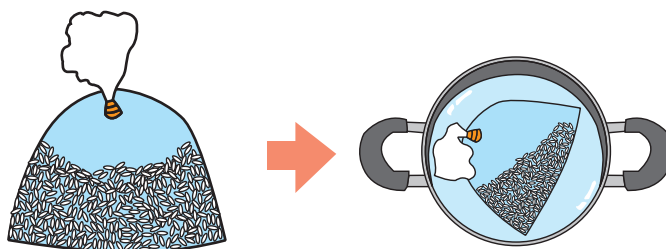
炊き込みの場合は、具材は米の1/3量までに。(具材：カツオ缶、焼き鳥缶、コーン缶、さつま芋など)。しょうゆは米の1/10量までに。

- 1 白米2合と水2合をポリ袋(0.2mm×18cm×25cm)に入れ、空気を追い出し、輪ゴムで封をする。
- 2 袋がつかる大きさの鍋にたっぷりの水と袋を入れる。
- 3 20分煮沸し、10分蒸らす。

※残りの湯は利用する。



ポリ袋でご飯が炊けるなんて、驚きだね!



非常持ち出し袋の備え

避難時の持ち出し用の袋には、水と一緒に調理しなくても食べられる食品を入れておきます。



500mlのペットボトルが持ち運びやすい。



レトルト食品、缶入りのパンやアルファ化米など



非常持ち出し袋は、重すぎたり大きすぎると避難の妨げになります。持てる重さ(5~6kg。最大でも10kgまで)にまとめておきます。



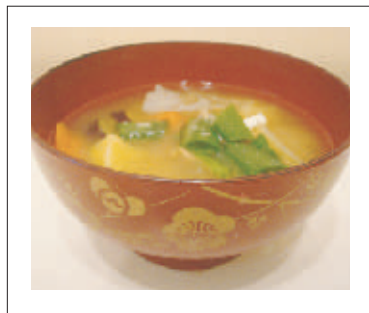
いざという時のために、非常持ち出し袋を用意しておこう。



手軽に作れる災害食メニュー



さんまの缶詰で混ぜごはん



ツナのさつまい



切り干し大根の甘酢和え



もろこしごはん



まぜまぜサラダ



ありものすいとんうどん仕立て

災害時の食の備え

～南海地震に備えちよき～

平成24年8月発行

高知県健康政策部健康長寿政策課

高知県食生活改善推進協議会

〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20

TEL. 088-823-9675

FAX. 088-823-9137

