



災害への備え



何を備蓄するかー災害食に求められる6つのポイント

好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらし、心に傷を与えます。さらに、食欲もなくなるので「おいしいもの」「好物」を備蓄しましょう。

ローリングストックする

備蓄する食品の賞味期限（おいしく食べられる期間）は、6か月程度で十分です。そのためにローリングストック方式（普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充すること）をとりいれましょう。廃棄も出ないので、環境にも優しい方法です。

災害食は水分が少ないことを知っておく

災害食は、長期保存を目的としているため、水分が少ないのが難点です。例えば、ご飯の水分は約60%ですが、米を乾燥させているアルファ化米の水分は5.5%です。100gのアルファ化米を元のご飯の状態に戻すには、水分150mlが必要となります。

飲料水の備蓄は1日3L

飲料水の備蓄は1日3ℓ必要です。「そんなに必要なの？」と思ってしまいがちですが、この量は、食べ物や飲料水から体内に取り込む水分と、尿や汗として体外に出ていく水分の収支バランスで決められた値です。生活用水は含まれていません。普段は食事からも多くの水分をとっていますが、災害時は食べ物が不足するため、食事からの水分はとりにくいのです。このため、飲料水は普段以上に補給することが大切で、飲料水の備蓄はより大切であるといえます。

使いきりサイズを選ぶ

食品の分量は使いきりサイズが望ましいです。冷蔵庫が使用できないため、大きいサイズの缶詰などは残食が出てごみ処理にも困ります。ごみ処理で特に困るのは、カップ麺の汁です。東日本大震災の際、避難所に汁の捨て場所がないので、人々は無理に飲み干したそうです。インスタント麺を備蓄するなら、汁のない焼きそばなどが良いかもしれません。

野菜や果物の加工品は大切

食品の種類は偏らないようにします。特に、ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。阪神・淡路大震災で避難生活を送っていた方は、体調を崩し、風邪をひきやすくなり、40%の方が便秘になったそうです。野菜や果物の加工品の備蓄も忘れずに行いましょう。野菜ジュース缶がおすすめです。



参考：NHKそなえる災害HP



7月のレシピ(1人前)

- ★ キンパ
- ★ ツナと野菜の甘酢炒め
- ★ きのこと長芋のスープ
- ★ バナナヨーグルトジェラード

一人前あたり

エネルギー：	613 kcal
たんぱく質：	26 g
脂質：	16 g
炭水化物：	98 g
食塩相当量：	3.2 g



キンパ

・ ご飯	130g
・ ゴマ油	3g
・ 炒りゴマ/塩	少々
・ 牛こま肉	40g
・ 焼肉のたれ	8g
・ キムチ	20g
・ 小松菜	20g
・ 青じそ	1枚
・ 卵	25g
・ 塩	0.2g
・ 砂糖	1g
・ のり	1/2枚

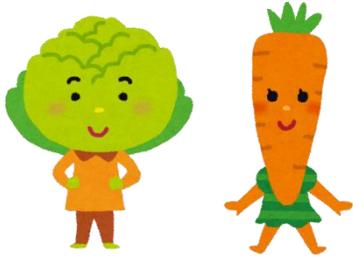
【作り方】

- ① 炊きあがったご飯にごま油とゴマ、塩を混ぜて冷ましておく。
 - ② フライパンに油を熱し、牛こま肉を炒めて焼肉のたれを加えて炒め合わせる。
 - ③ 卵に砂糖と塩を混ぜて卵焼きを作る。冷めたら細長く切る。
 - ④ 小松菜は茹でて水気を絞っておく。
- ラップの上のにりを敷き、①のご飯を広げて②、キムチ、卵、小松菜、青じそをのせて巻き食べやすく切る。

**キンパは韓国ののり巻きです。
日本は酢飯ですが韓国はご飯に
ごま油がまぶされています。
具はナムルや漬物など色々です。**

ツナと野菜の甘酢炒め

- ツナ缶 20g
- キャベツ 40g
- 人参 20g
- かんたん酢 10g



【作り方】

- ① ツナ缶を油ごとフライパンに入れて火にかける。
人参（短冊切り）を入れて炒め、
- ② しんなりしたらキャベツ（一口大）を入れて炒める。
- ③ かんたん酢を入れてさっと炒め合わせる。

蒸し暑い季節で食欲がないときも
さっぱりと食べやすい1品です
野菜は冷蔵庫にあるもので代用OK!

きのこと長芋のスープ

- なめこ 20g
- 長芋 20g
- 小ネギ 5g
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 水 150cc

【作り方】

- ① 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて煮立て、なめこを加えて煮る。
- ② 長芋を加えてさっと煮たらしょう油を入れて味を整える。
- ③ 器にもりネギを散らして完成！！

バナナヨーグルトジェラード

- バナナ 20g
- ヨーグルト 40g
- はちみつ 適量

すべてミキサーに入れて攪拌し、
冷凍庫で冷やす。
途中かき混ぜて空気を入れながら
3時間ほど凍らせる。