



もしもの時に備える

災害時食支援ブック

徳島県

普段の生活にも！災害時にも役立つ！

簡単・省エネ レシピ掲載 レッツ！ チャレンジ！

はじめに

災害時に健康状態を維持するために必要な栄養を確保するには、日頃から**栄養バランスのとれた適切な食品を備蓄をする力**や**限られた食品や資源で食事を作る力**などの非常時に対応できる力を、一人ひとりが身につけておくことが大切です。

そのために必要なポイントを、「災害時食支援ブック」としてまとめましたのでご活用ください。

実践のポイント

1. いざという時の心構えを常に持ち、最低でも**3日以上**、できれば**1週間分程度**備えをしましょう。
2. 日頃から利用できる長期保存が可能な食品を**栄養バランスを意識して**買い置きしましょう。
3. 買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながら、**サイクル保存**をしましょう。(ローリングストック)
4. 家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患など)を考慮した食品も用意しましょう。
5. ライフラインが止まることを予想し、熱源・調理器具・食器なども備えておきましょう。
6. 災害時でも健全な食生活の実践を心がけましょう。

目次

| | |
|---------------------------|----|
| はじめに | 1 |
| 目次 | 2 |
| 栄養バランスを意識した食の備えを！ | 3 |
| 缶詰と乾物を有効に活用して、主菜・副菜不足を解消！ | 4 |
| あると便利な調理器具や日用品も一緒に備えましょう！ | 5 |
| ローリングストック法で効率的な備蓄を！ | 6 |
| その他にも①：乳幼児の食事についての注意点 | 7 |
| その他にも②：高齢者の食事についての注意点 | 8 |
| 押さえておきたい！衛生管理のポイント | 9 |
| 知っておくと便利なポリ袋レシピ | 10 |
| 限られた食品や資源でできる簡単バランスレシピ | 11 |

主食

| | |
|-------------|----|
| ご 飯 | 13 |
| 芋 粥 | 14 |
| サンマ缶のおにぎらず | 15 |
| α化米のちらし寿司 | 16 |
| おにぎり炒飯 | 17 |
| カレー風味のお好み焼き | 18 |
| ボンゴレ | 19 |

主菜

| | |
|-----------|----|
| クリームシチュー | 21 |
| 高野豆腐のステーキ | 22 |

| | |
|-----------|----|
| サバ缶のホイル焼き | 23 |
| 鮭缶の南蛮漬け | 24 |

副菜

| | |
|---------------|----|
| 切干大根の酢の物 | 26 |
| きゅうりと赤貝の酢の物 | 27 |
| 白菜とツナ缶の蒸し煮 | 28 |
| じゃがいものガレット | 29 |
| ひじきの梅マヨサラダ | 30 |
| とろろ昆布の和え物 | 31 |
| スナック菓子でポテトサラダ | 32 |

汁物

| | |
|-------------|----|
| 即席澄まし汁 | 34 |
| 野菜チップスの味噌汁 | 35 |
| 乾パン入りコーンスープ | 36 |

デザート

| | |
|--------------------------|----|
| 蒸しパン | 38 |
| ようかん | 39 |
| りんごのコンポート | 40 |
| いざという時の備え ～備蓄食料品チェックリスト～ | 41 |
| 非常時の連絡先（個人メモ）等 | 42 |