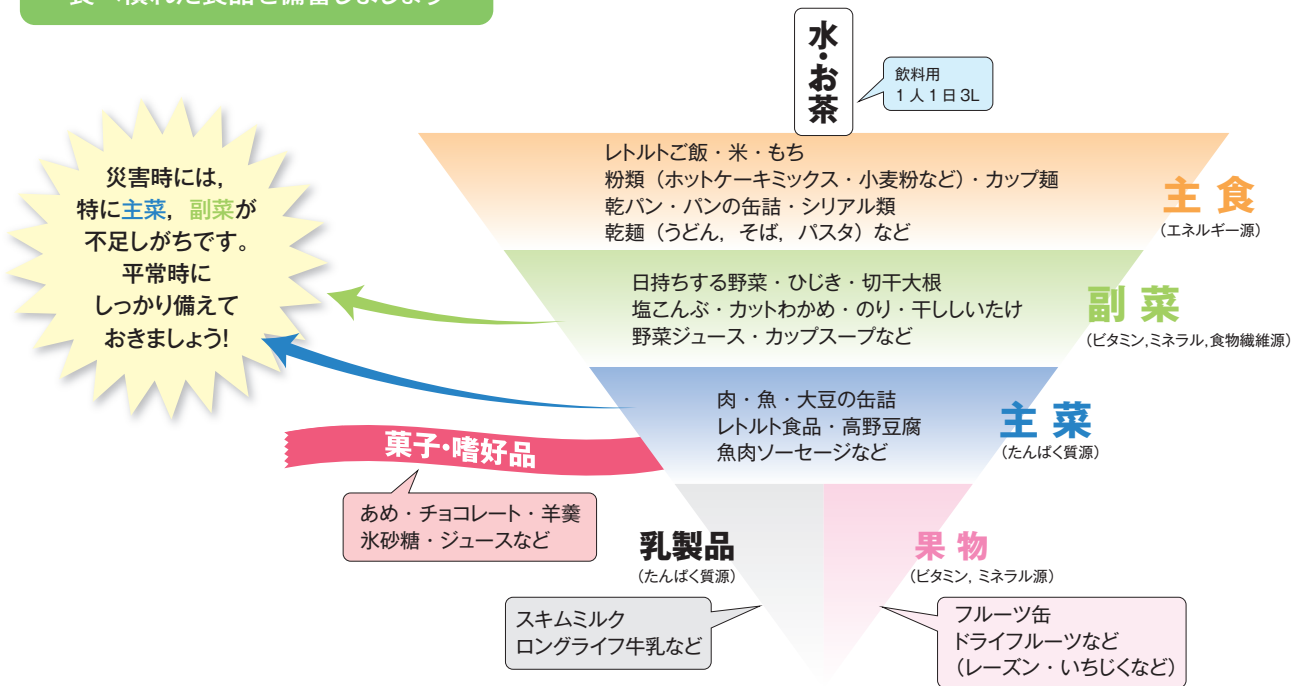


栄養バランスを意識した食の備えを!

もしもの時に備えて、最低でも3日分、できれば1週間分程度、
食べ慣れた食品で、災害時に不足しがちな食品をバランス良く準備しておきましょう!

～食べ慣れた食品を備蓄しましょう～



缶詰と乾物を有効に活用して、主菜・副菜不足を解消!

缶詰の利点

- ・ 常温で保存できる。
- ・ 瓶やレトルトと違い、多少手荒く扱っても壊れにくい。
- ・ 水に浸かっても無事。
- ・ 加熱済みで柔らかく、調理せずに食べられる。(燃料の節約にもなる。)
- ・ たんぱく質源にもなる。(肉・魚・卵・大豆)
- ・ 価格でなく、口に合うかで選ぶとよい。(美味しいものの方が災害時、元気がでる。)
- ・ そのままでなく、何かを足して調味料として使うと塩分の調整ができる。



乾物の利点

- ・ 常温で保存できる。
- ・ 水で手軽にもどすことができる。
- ・ 軽くコンパクトで災害時も持ち出しやすい。
- ・ 野菜，海藻，きのこなどの食品を蓄えられる。

このような備蓄できる乾物があります。

エネルギー源

○うどん・そうめん・マカロニ・スパゲッティ・春雨 など

たんぱく質源

○高野豆腐・ふ・きな粉 など

食物繊維・ビタミン・ミネラル源

○海藻(ひじき・わかめ・のり・昆布・寒天 など)

○野菜(切干大根・ごぼう・人参・青菜・ねぎ など)

○きのこ(干し椎茸・干ししめじ・干しえのき・きくらげ など)

○種実(ごま・くるみ・ピーナッツ など)

○果実(レーズン・ブルーベリー・あんず・いちじく など)

あると便利な調理器具や日用品も一緒に備えましょう!

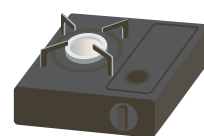
調理器具



- **カセットコンロ・ガスボンベ** …ガスや電気がない時に調理することができる。

ガスボンベは1本約90分。鍋も一緒に置いておくと良い。

- **キッチンバサミ・スライサー** …包丁とまな板がなくても、食材を切ることができる。



日用品



- **ウエットティッシュ**…水がない時、手や机の上をふくのに便利。

- **アルコールスプレー**…細菌の消毒ができる。

- **使い捨て手袋**…調理の時に使うと衛生的。

- **ポリ袋**…袋の中で食材を和えたり、ポリ袋調理に利用できる。

食器の上からかぶせると、洗い物がでない。

- **ラップ**…ポリ袋と同様に食器にかぶせる。

おにぎりを作る時にも便利。

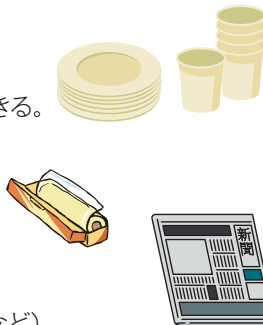
- **アルミ箔**…ポリ袋と同様に食器にかぶせる。

食材を包んで焼くこともできる。(ホイル焼きなど)

- **使い捨て食器(紙コップ・割りばしなど)**…洗わなくて良いので、水を節約できる。

- **塩素系漂白剤**…ノロウイルスの消毒に有効。(アルコールは効かない)

- **新聞紙**…敷物や保温に使ったり、折り紙の要領で食器を折ったりもできる。



電気が止まった時の対応

冷蔵庫の仕分けをしましょう!!

- ① **冷蔵庫内の食材をチェック**

- ② **生の肉や魚は早く食べる**

すぐに加熱できない場合は、ポリ袋に調味料と一緒に入れて、保存性を高めましょう。空気を抜いておくと、なお良いです。

- ③ **生鮮品は、冷凍庫に移す**

(少しの間、冷凍庫として使えます)

冷凍庫に入りきらないものは、保冷剤と一緒にクーラーボックスに入れておきましょう。

普段から実践!!

- ① **保冷剤を常備しましょう**

停電の時、少しの間冷蔵庫がクーラーボックスの代わりになります。

- ② **氷を常備しておきましょう**

溶けると飲料水になります。

ペットボトルに水を入れて、凍らせておくとう便利です。

ローリングストック法で効率的な備蓄を!

ローリングストック法って、なあ~んだ?

賞味期限や消費期限をチェックして、備蓄しているものを日頃の食生活で利用しながら買い足していく方法です!

① 普段食べている食品を備蓄

普段食べている米や乾物、レトルト食品などを多めに買って置き、消費したらその分を改めて補充するという方法です。賞味期限切れの無駄が少なくなります。

② 非常食を買い置きする備蓄

最初に4日分12食の非常食を用意して、毎月1食分を食べて補充すると、最初に用意した非常食は1年間ですべて入れ代わります。

ポイント①: 飲料水の備蓄

- 水は、1人1日3リットル以上を目安に、お茶やウーロン茶などを含め、家族一人ひとりが持てるように用意しましょう。
- 市販のミネラルウォーターは、未開封で通常1年保存できます。

ポイント②

- 調味料類（塩、砂糖、醤油、酢、味噌、ふりかけ、昆布茶など）の備蓄を忘れずに!

