

# 災害時の食事～家庭備蓄のすすめ～

災害時、ライフライン復旧まで1週間以上かかる場合があります。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、スーパーマーケットやコンビニなどで食品が1週間は手に入らないことが想定されます。

そのようなとき、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。食品の家庭備蓄を、日常の一部として普段から無理なく取り入れ、必要な備えを進めましょう。

① 災害時でも「**主食+主菜+副菜**」のバランスを考えた食品を選ぶことが大切です。普段食べ慣れているものを備えましょう。

- **主食**・・・無洗米・パン(缶)、パックごはん、カップ麺類など
- **主菜**・・・レトルト食品(カレー等)、肉・魚・豆等の缶詰など
- **副菜**・・・日持ちする野菜類(にんじん、たまねぎ等) 野菜ジュース等、即席汁物等



② 「**ローリングストック**」で、上手に備蓄を行きましょう。

ローリングストックとは、普段食べている食材を多めに買い置きして、賞味期限の近いものから順に食べながら、消費した分を買い足していくことで災害時に向けて無理なく備蓄する方法です。



③ 家族の状況にあわせた食品の備蓄をしましょう。

- 乳幼児
- 高齢者 (噛むこと、飲み込むことが弱くなった方など)
- 慢性疾患の方 (糖尿病、脂質異常症、高血圧、腎臓病など)
- 食物アレルギーの方

大田区HP  
「災害時の食事」  
詳しくは、こちらを  
ご覧ください。



災害時には特殊食品が手に入りにくくなることが想定されます。平時から少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。普段から試食をして、好みの食品を備えておきましょう。

# 災害時の簡単パッククッキング！！

**パッククッキング**は、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯煎で加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時に役立ちます。

## メリット！

- ① 洗い物が出ずに、後片付けが楽。
- ② パックすることで、衛生管理や持ち運びがしやすい。
- ③ 少量から作ることができる。
- ④ 1つの鍋で、複数の調理が可能。

## パッククッキングの手順



1 水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



2 袋の上の方でしっかりと結びます。



3 鍋底に皿を敷くとポリ袋が破れにくいです。



4 鍋で加熱します。



5 トングなどで取り出します。※やけどに注意！



6 結び目を切って、そのまま食器にのせます。

## 献立例

### ごはん＆肉じゃが



ごはん	材料（2人前）
無洗米	1合
水	210ml

肉じゃが	材料（2人前）
ミックス野菜 (人参、じゃが芋、玉ねぎ等)	150g
焼き鳥缶詰	2缶

## ★作り方★

- ① 別々のポリ袋※に「無洗米 と水」、「ミックス野菜と焼き鳥缶詰」をそれぞれ入れ、空気を抜いて、上のほうでしっかりと結ぶ。米は、20分ほど浸漬させる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のポリ袋を入れて、ふたをして、約25分加熱する。
- ③ 加熱したら、ビニールの口を切って、そのまま皿の上に盛り付ける。

※ ポリ袋は、耐熱温度130℃以上のもの、または湯煎調理対応できる高密度ポリエチレン製のものを使いましょう。袋の厚さが0.01mm程度あると破れにくいです。