



防災月間・命を守るための食を備えましょう！

例年より早い時期から日本を襲う大型台風、それに伴う大雨、昨年の2倍以上の熱中症患者が出ているといわれる猛暑と、想像を絶する自然の脅威にさらされている現在、それでも命を守るためにはしっかり食べなければいけません。

9月は「防災月間」です。それぞれで工夫しながら防災用品の備蓄をされていることでしょう。ここでは、食の備蓄、活用についてお伝えします。



まず水分！ 次にしっかり食事！

水分

災害時に最も被害を受けやすい水道・・・水のない不自由な生活を強いられるとつい飲むことを控えてしまいがちです。特に食事量が減ると当然水分摂取も減ってしまいます。

水分が不足すると・・・脱水症、熱中症、便秘、心筋梗塞、脳梗塞などの
持病の悪化の恐れなど

水分必要量・・・1人1日3リットル（水以外に普段飲み慣れているもの、
体調維持のための経口補水液などがあると安心）

食事

まずエネルギーの確保を！ 体力をつけ、暑さ、寒さに負けないためにもまず食べましょう。

食欲がわかない時・・・汁物、温かい食べ物はホッとできます。
栄養のバランスを考えましょう・・・おにぎりやカップ麺などでエネルギー補給が
できるようになったら、たんぱく質食品を併せて摂りましょう。

～ローリングストックを覚えて使いながら備えましょう～

ローリングストック・・・非常食だけを備蓄するのではなく、日常生活で使用できる食品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足していく方法です。

賞味期限切れを防ぐことができ、新しい食品を蓄える楽しみもあります。

<備蓄食品の例>

- ・アルファ化米、パックご飯、長期保存パン、餅
- ・そうめん、スパゲッティなど乾麺、即席麺
- ・魚や肉の缶詰、レトルト食品
- ・ひじき、切り干し大根、高野豆腐、麩、カットわかめなどの乾物
- ・フリーズドライの汁もの
- ・野菜や果物のジュースや缶詰
- ・普段から好きで食べなれた食品、菓子
- ・ドライフルーツ、ナッツ類、チョコレートなど

<体調管理にあると便利なもの>

- ・マルチビタミン剤・乳酸菌タブレットなど

<おたすけ調理グッズ>

- ・カセットコンロとガスボンベ
- ・紙皿、紙コップ、割箸
- ・ラップ、アルミホイル、ビニール袋
- ・キッチンばさみ、スライサー（包丁の代わり）
- ・使い捨て手袋
- ・ウエットティッシュ、除菌スプレー



<自家製ストック食品>

- ・多めに作ったお浸し、ゆで野菜はその都度冷凍
- ・じゃがいも、玉ねぎ、にんじんなどの根菜類は余裕をもって買い置きをしておく

備蓄食品を使って..

★野菜餅

材料 2人分

切り餅	3個
キャベツ細切り	2枚(100g)
にんじん(短冊切り)3cm	(20g)
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
ピーマン	1個(20g)
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	少量
とろけるチーズ	50g
削り節	1袋
しょうゆ	適宜

<作り方>

- ① 餅は縦4つに切る。
- ② 野菜をフライパンに入れて、上からサラダ油を振りかけ塩、こしょうをしてざっと混ぜる。
- ③ ②の上に①を並べてチーズをのせ、ふたをして火にかけ、餅が柔らかくなるまで5~6分加熱する。
- ④ 器に盛り、削り節をまぶし、しょうゆを垂らす。
*用意する野菜はあり合わせでよい
*野菜が少ない時は戻した切り干し大根、カットわかめを入れてもおいしくできる



★高野豆腐の卵とし丼

材料 2人分

高野豆腐(戻す)	2枚	
にんじん(短冊切り)3cm	(20g)	
干しいたけ(戻す)	2枚	
きぬさや	5枚	
だし汁	1.5カップ	
{ 砂糖、みりん	各大さじ1	
	しょうゆ	小さじ1
	塩	小さじ1/4
卵	2個	
焼き海苔	1枚	
ご飯	2杯分	

<作り方>

- ① 戻した高野豆腐は水けを絞り、縦半分に分けて端から5mm幅に切る。
- ② 干しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- ③ きぬさやは筋を取り、ラップにふんわり包んで電子レンジで約20秒加熱して、斜め半分に切る。
- ④ 鍋にだし汁と調味料、②、にんじんを入れて火にかけ沸騰したら①も加えて7~8分煮る。
- ⑤ ④に溶き卵を回し入れ、③を加えてふたをして火を消す。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかけ、ちぎった焼き海苔をちらす。



★切り干し大根のナムル風

材料 3~4人分(作りやすい分量) <作り方>

切り干し大根(戻す)	乾40g
しょうゆ	大さじ1
ピーマン(細切り)	1個(20g)
しょうが、にんにく、ネギなど	適量
砂糖	小さじ1
白ごま、ごま油	各大さじ1

- ① 切り干し大根は水けを絞り、食べやすい長さに切り、しょうゆをふる。
- ② ピーマンはラップでふんわり包んで、電子レンジで30秒加熱する。
- ③ しょうがなどの香味野菜は好みのものを使い、みじん切りにする。
- ④ ①、②、③を混ぜ、砂糖、白ごま、ごま油も混ぜ合わせて和える。