

これで3日間 過ごしましょう

災害時は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しやすくなります。少しでも元気に過ごすために、水+主食+主菜+その他の組み合わせで3日分以上(7日分以上が望ましい)の備蓄をしましょう。熱源も一緒に備えましょう。

乳幼児

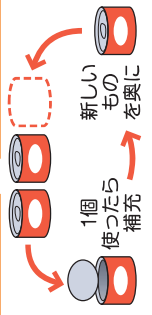
- 幼児食
 - ベビーフード
 - 授乳に必要なもの など
- 乳幼児用おやつ
- ストレスから母乳が出なくなったり、母乳の方も粉ミルクや哺乳瓶、水(赤ちゃん用)、消毒用品等を備えておきましょう。

高齢者

- やわらか食(シトルト菓等) など
- とうもろこし

ふだんから買い置きしましょう

災害時には、ストレスから食欲が低下することが考えられます。普段から食べ慣れている食品を備えておくことで安心です。賞味期限等をチェックし、計画的に使い、使った分を新たに買い足すようにしましょう。(サイクル保存)



食物アレルギー・塩分・エネルギー等の制限が必要な方

災害後には、症状に合った食品が手に入らないことが多いので、普段使っている食品を余分に買っておくようにしましょう。

2人家族 3日分の目安

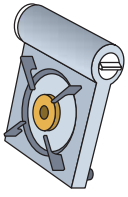
主食	米 1.5kg	米
副菜	野菜 2kg	キャベツ、たまねぎ、にんじん、キノコ類 など
主菜	缶詰(肉・魚) 18缶	缶詰1缶(80g) × 3食 × 3日分 × 2人
牛乳乳製品	LL牛乳 200ml 6本	ロングライフ牛乳(常温保存可能品)
果物	果物 1kg	りんご、バナナ、みかん
飲物	水 18リットル	1人18リットル × 3日分 × 2人
調味料その他		油、みそ、しょうゆ、砂糖 など

他にも右のような食品があります

主食	乾麺(ひしき・昆虫、うどん・スパゲッティ)、パスタ、カップ麺
副菜	乾燥(ひしき・昆虫、豆腐、わかめ、干しいたけ、切干し大根)、缶詰(コーン・ひしき・トマト・水餃子)
主菜	高野豆腐、豆、魚肉ソーセージ、ゆば、大豆、花かつお、ツナ缶、鮭缶 など
牛乳乳製品	スキムミルク
果物	果物缶、ドライフルーツ
飲物	お茶、セーラー飲料
調味料その他	ケチャップ、めんつゆ、ソース、ドレッシング、ジャム、ごま、など

電気・ガス・水道が止まったときに備えましょう

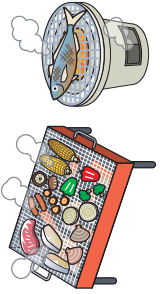
屋内で使用できるもの



カセットコンロ

- 本体に合う予備のボンベを用意しましょう。
- ボンベは1本で約90分使用できます。

屋外で使用するもの



バーベキューコンロ

- 炭、網、着火用具一式も一緒に用意しましょう。
- 固形燃料だけで使用できるコンロもあります。

電気もガスもない時の熱源

備蓄食品を使った災害時等のメニュー一例

湯煎炊きごはん

材料(2人分)

- 米 1合(150g)
- 水 200ml



作り方

- ① 米は水を加えて約30分浸す。(米は洗わずに良い)
- ② 二重にしたポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて口をしぼる。
- ③ 沸騰した湯で、約30分湯煎にする。
- ④ 炊きあがったら火を止め、約10分蒸らす。

肉じゃが



材料(2人分)

- じゃがいも 250g
- にんじん 2本
- 玉ねぎ 大さじ1
- 魚肉ソーセージ 2本
- めんつゆ(ストレート) 小さじ2
- 水

作り方

- ① 野菜は小さく切る。
- ② 二重にしたポリ袋に材料を1人分ずつ入れ、空気を抜いて口をしぼる。
- ③ 沸騰した湯で、約30分湯煎にする。

1つの鍋で同時に湯煎調理ができます!



スパゲッティのトマト煮



材料(2人分)

- スパゲッティ(早茹でタイプ) 100g
- トマトジュース 400ml
- ツナ缶(油漬) 大缶 100ml
- 玉ねぎ 1/2個

作り方

- ① 玉ねぎはスライスで切る。
 - ② フライパンに、ツナ缶と玉ねぎを入れ、炒める。
 - ③ トマトジュースと水を加え、ひと煮立ちしたら、スパゲッティを4等分に折って加え、軟らかくなるまで時々かき混ぜながら、弱火で煮込む。
- * 早茹でタイプのスパゲッティでない場合は、時間と水が2倍必要です。