

災害時の食事を考えよう！

問防災安全課 ☎(338)6802 1012765



詳細はこちら▶

地震だ！

まずは自分の安全確保

次は家の安全確保

電気は使えないけど家は無事！

じゃあ在宅避難だね！

備えを確認しよう！

ローリングストックのおかげだね！

うちは食べ物のストックがあるよ

安心したらお腹がすいてきた

備蓄食料は何かあったかな？

調理用のカセットコンロもあったね！

まずは傷みやすい冷蔵庫の中身から食べよう！

普段の食事が備蓄になる？ローリングストックを紹介します！

普段から少し多めに買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことができます。

- おすすめローリングストック**
- ミネラルウォーター
 - 缶詰
 - レトルト
 - 肉類・野菜類
- 保存水より安く買える災害時の必需品
- いろいろな味を手軽に揃えられます
- カレーや中華丼など日常で使いやすい
- 消費期限に気を付けることでストック可



- カセットボンベの目安**
- 3日間3食を調理する場合の目安=3本
- カセットボンベの連続使用目安**
- 強火(3,000kcal/h)の場合=約60分
- ※1本(250g)あたりの連続使用最大時間。ただし気温などにより前後します

災害時の必需品 カセットコンロ

カセットコンロがあると、電気やガスが使えなくても調理ができ、温かいものを食べられます！また、アルファ化米などをお湯で作ることができます。災害時は心が沈んでしまうため、体だけでなく、心の健康も大切です。カセットコンロはぜひ備えましょう。

食べ物その① 冷蔵庫の中身

災害が起こったらすぐに非常食を食べるのではなく、まずは冷蔵庫・冷凍庫にあるものから消費しましょう！生鮮食品を中心として、傷みやすいものから消費することで、食品を無駄にすることなく食事ができます。電気が止まってしまったら、冷凍食品と一緒にクーラーボックスに入れると、少し長く保存できます。

カルボナーラ



🔥🔥🔥 **中火** ガス使用 15分

食材
パスタ、ベーコン、牛乳、コンソメ、塩、こしょう、チーズ

バターチキン風カレー



🔥🔥🔥 **中火** ガス使用 15分

食材
鶏もも肉、ヨーグルト、ケチャップ、カレールー、バター

point! お水の消費を減らそう！



皿洗いは水の消費が激しいので、工夫して水の消費を抑えましょう！

- お皿にラップを巻く
- 紙皿を使う
- 割りばしを使う
- 食品用アルコールで皿洗いをする

食べ物その② 保存食

乾麺や缶詰は日常でも使いやすく、常温で長期に渡って保存することができるため、ローリングストックがしやすい食材です。特に、自分の好きな缶詰を備えることで、災害時の沈んだ心を食事で落ち着かせる効果も期待できます。また、米は湯煎で炊飯することができるため、災害時の強い味方となります。

カップラーメン



🔥🔥🔥 **中火** ガス使用 10分

常温の水しなくても60分間水に浸すとカップラーメンを食べることができます。

おにぎりとおかずのおかず



好きな缶詰があると沈んだ心も少し晴れます！

point! 鍋でお米を炊く



- ①生米と水をポリ袋に入れる(生米1合に対して水180g)
- ②ポリ袋から空気を抜いて袋の一番上を固く結ぶ
- ③熱湯で30分間湯煎する(弱火)
- ④ポリ袋を熱湯から取り出し、タオルで包んで20分間蒸らしたら完成

食べ物その③ 非常食

昨今では長期保存ができる非常食の種類も多様になっています。災害に備えてどんな非常食を用意するか考えてみましょう。非常食はホームセンターやインターネットサイトで購入できる他、防災安全課のあっせん用品もあります。今回は期限が近くなった時に非常食をムダにしないよう、アレンジレシピを紹介し(作り方などは公式ホームページに掲載)

発熱剤で温めて食べる非常食



災害時でも温かいごはんを食べられます。少し価格は高いですが、心も体も満たされます。

缶に入った長期保存パン



arrange 野菜バーガー

アルファ化米



arrange チーズリゾット