

こんな方法でも食事をつくれます

◆ポリ袋を使ったご飯の炊き方

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させておく。
 - ②ポリ袋(料理用の厚手のものが望ましい)に、お米と同分量の水(米1/2合に水100ml)を入れる。
 - ③袋の中の空気を十分に抜き、袋の口を輪ゴムでしっかりとめて密封する。
 - ④沸騰しているお湯の中に入れ、30分程度煮る。
- *空気が入っていると破裂することがあり危険です。しっかりと空気を抜きましょう。



◆ポリ袋を使ったバナナ蒸しケーキの作り方

- ①ポリ袋にバター(10g)と卵(1個)を入れてよく混ぜ、牛乳(100ml)を加えて混ぜ合わせる。バナナ(1/2本)は切るかつぶしておく。
 - ②ホットケーキミックス(100g)とバナナを入れてよくもみ合わせ、空気を抜いて上の方で結ぶ。
 - ③鍋に入れて40分程度煮て、熱いうちに袋から取り出す。
- *バターがなければ省くか、サラダ油でもよい。
*袋が膨らむので、空気を抜いてから袋の上の方で口を結ぶ。



◆乾麺のゆで汁も活用

- 乾麺(パスタ、うどん、そば、そうめん等)は賞味期限が長く、災害時にも大変役立ちます。
- 災害時は水が貴重なため、ゆで汁もかけつゆやスープとして活用しましょう。その際、うどんやそうめんには食塩が含まれていますので、味をみて調味しましょう。

家族構成に合わせた食品を用意しましょう

◆乳幼児がいる場合

母乳が出にくくなる場合もあります。粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーンなど用意しましょう。乳幼児は脱水症状になりやすいので水(軟水)は多めに用意しましょう。



◆高齢者がいる場合

硬いものが食べにくい、飲み込みにくい場合は、やわらかくて食べやすい食品(ゼリー飲料やポタージュスープ、濃厚流動食など)や食品に混ぜるだけでとろみがつくトロミ剤も便利です。



◆慢性疾患(食物アレルギー、腎臓病、糖尿病など)がある場合

普段利用している自分に合った食料を多めに準備しておきましょう。

普段飲んでいる薬などメモしておきましょう。



衛生面にも気を付けましょう

流水で手を洗ったり、しっかり火を通したりすることが難しい場合は、次の点に注意が必要です。

- 食事の用意や食事をする前には、手指をウェットティッシュなどでふきましょう。
- アルコール消毒などの準備があるとよいでしょう。
- おにぎりは、ラップでにぎりましょう。
- ボウルやお皿などは、ラップなどをかけて使うと便利です。ラップを取り換えるだけで、何度も使えます。
- 缶詰やレトルトパックなどは、開けたら早めに使い切りましょう。
- ペットボトルなどから水を飲むときは、なるべく直接口をつけないようにしましょう。
- 電気が復旧したら、電気ポットの熱いお湯を使ったり、電子レンジなどで加熱するようにしましょう。



災害が起きたらどうなるの?

取り組もう

助け合おう

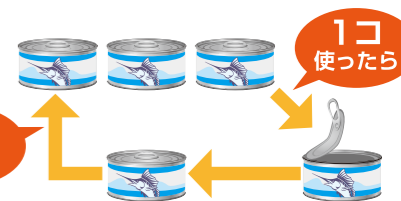
災害時の食に備えましょう

～家庭備蓄と助け合いのススメ～

大規模な災害などが発生した場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えることがあります。また、災害が起こってすぐには、救援物資は届かないため、食品の備蓄は欠かせません。そこで、このパンフレットを参考に、各家庭においてローリングストックを意識した食材の買い置きを实践し、自分の命を自分で守る「自助」を進めるとともに、地域で助け合いながら命を守る「共助」の輪を広げましょう。

ローリングストックとは・・・

日常食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が切れる前に食べ、使った分だけ買い足す方法です。



家庭で備蓄するポイント!

- ①保存期間がある程度長い(6か月以上)のもの
- ②食べなれているもの
- ③乳幼児やアレルギー用、介護食、治療食など必要に応じたもの
- ④主食・主菜(肉・魚)・副菜(野菜)・おやつ・飲料に分けて保存する

最低でも3日分
できれば
1週間分
備蓄しましょう

水

3リットル×3日分×家族の人数を準備

飲料水と調理等に使用する水は
1人あたり1日3ℓを家族分あれば安心です。



米

(炭水化物及びエネルギーの確保)

75g(0.5合) / 1食×3食×3日分×家族の人数()人=()kgを、常に置いておきましょう。
4人家族の場合…75g×3食×3日分×4人=2.7kg



缶詰

(たんぱく質の確保)

缶詰は調理不要でそのまま食べられるものを選ぶと便利です。



まずはこれだけ
備えよう!

カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理にも必要です。カセットボンベも忘れずに。カセットボンベ1本で60～90分程度の調理ができます。

