

大きな災害によって食料品の流通や支援物資が滞ると、食料が被災者に行き渡らないことが考えられることから、政府は1週間分の食料の備蓄を推奨しています。災害時は冷蔵庫や買い置きのをあわせて、食べる順番を工夫して過ごしましょう。

① 7日間の食料を備蓄するための知恵

1~3日目

冷蔵庫・冷凍室にあるものを食べる

普段から冷蔵庫・冷凍庫に食材を多めに買い置きしておく。停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。



4~7日目

「ローリングストック法」で好みの食品・食材を食べる



缶詰・レトルト食品
食べ慣れた好みのものを備えましょう。



乾物
災害時に不足しがちなミネラル・食物繊維を補給。



乾麺
ゆで時間の短いものがおすすめです。



ベビーフード
すぐに手に入らないアレルギー対応食は多めに備えましょう。



フリーズドライ食品
少量のお湯であたかい食品に。野菜もとれます。

いつもの食事を
いざというときにも
食べる発想が大切だね！

② 一緒に備えておくもの

カセットコンロ・ボンベ

電気やガス停止時、非常食や冷蔵庫の食材を調理したり、ミルクをつくったりするための必需品。温かい食事は体に元気を与えてくれます。

※製造より約7年以内が使用の目安です。



1本... 約60分 使用可能

1ヵ月... 15本~20本 必要
※1日30分~45分使用 ※4人家族の場合

お水

成人の一日当たりの汗や排泄物の量はおよそ2Lと言われています。そのため、調理に使用のお水に加え、1人1日2~3L、家族の人数分×7日分のお水を一緒に備えておきましょう。



使いながら備える「ローリングストック法」

ローリングストックとは、日常食料品を普段から少し多めに買い置き、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法。心身ともにストレスの大きい災害時だからこそ、栄養のある、好みの味の食べ物を備えておきましょう。



ポリ袋調理のススメ!

災害時では、食材の確保が難しいだけでなく、調理器具の使用が限られます。ポリ袋調理は1つの鍋を使って複数の料理ができるので、食べ物アレルギーなどの個別対応も可能。また、洗い物の手間も少ないので、災害時にも活用できます。

またポリ袋調理は、空気を抜いて口を結ぶので、袋の中が真空に近い状態になります。そのため、食材に熱が伝わりやすく、味が染み込みやすく、短時間で加熱できます。このため、平常時でも時短調理として活用されています。



複数の料理を同時に作れる

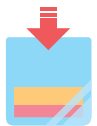


洗い物が少ない



時短調理ができる

ポリ袋調理の手順



① ポリ袋に食材と調味料を全部入れる。

- ▶ 油分の多い食材は、ポリ袋が破れる可能性が高くなるので、避けましょう。



② 食材を混ぜて、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ。

- ▶ 中身を平たくすると、均一に加熱できます。
- ▶ 口をねじりながら結ぶと、空気が抜きやすい。



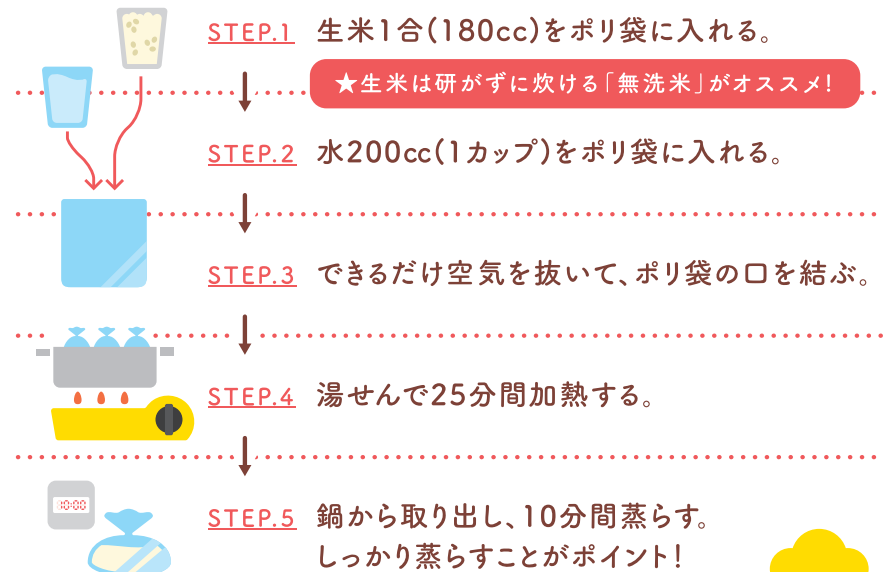
③ 鍋で水を沸騰させて、ポリ袋を入れて湯せんする。

- ▶ 出来あがった後、トングがあると取り出す時に便利!
- ▶ 結び目をハサミで切って盛り付けましょう。

ポリ袋調理のポイント

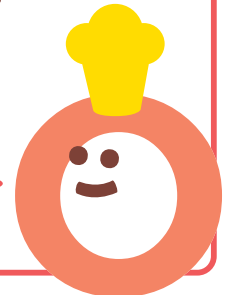
- ✓ 使用するポリ袋は耐熱性の高密度ポリエチレン製を選びましょう。
- ✓ 鍋で加熱するとき、鍋底に皿やシリコン製の落としぶたなどを敷きましょう。
★ポリ袋が直接鍋肌に触れると、耐熱温度を超えて溶ける可能性があります。

ポリ袋でお米を炊いてみよう!



炊いた後、ポリ袋に塩昆布やのり、ふりかけを入れて混ぜるとおいしいよ。ポリ袋に入れたまま保存することもできるよ!

★高密度ポリエチレンは冷凍にも強い



バランスよく食べる基本は「赤 緑 黄」!

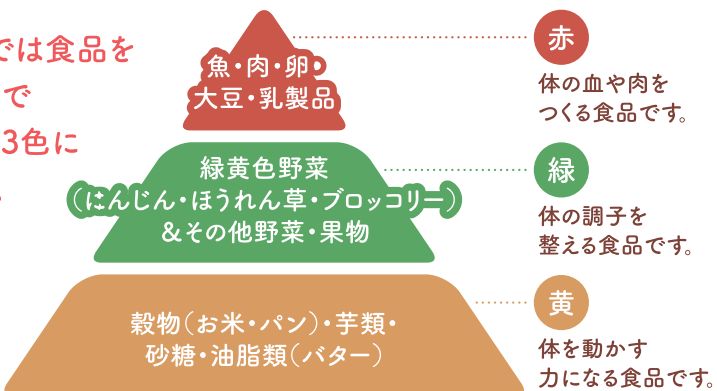
災害時にも、バランスに配慮した食事が必要です。

「体を動かす力になる食品 **黄**」「体の調子を整える食品 **緑**」

「体の血や肉を作る食品 **赤**」を組み合わせてバランスよく食べましょう。

コープこうべでは食品を
体の中の働きで

赤 緑 黄の3色に
分けています。



三角形を支えるのは黄色の食品です。

ごはんを中心に「赤・緑・黄」の食品をバランスよく組み合わせて食べましょう。

災害時、支給される食材はおにぎり・パン・カップラーメンなどが中心で黄色の栄養素(炭水化物など)に偏りがちです。それらを補うことができるよう、このレシピブックではバランスに配慮した副菜を中心に取り上げています。

栄養素の役割と食品

風邪予防		貧血予防		骨粗しょう症予防	
ビタミンA	ビタミンC	鉄	ビタミンB12	カルシウム	ビタミンD
皮膚や粘膜の維持	コラーゲン生成、鉄の吸収促進	酸素の運搬(ヘモグロビンの成分)	正常な赤血球を作る	骨・歯の形成	カルシウムの吸収促進
緑黄色野菜(にんじん、ブロッコリー)、うなぎ、卵黄など	果物(みかん、レモン、グレープフルーツ)、じゃがいもなど	魚介類(さば、鮭)、ひじき、大豆など	肝臓、魚介類(まぐろ、いわし)、チーズなど	乳製品、干しえび、大豆、小松菜など	魚介類(鮭、さんま)、しいたけ、卵など

食べ物に制限がある場合

食物アレルギーがあると被災時に食べられる物が無くなるかもしれません。配給品は、パン、牛乳など個包装で配布しやすい食べ物が多くなります。(ご飯が配給される場合も、アレルギー非対応の場合もあります)

子どもも大人も食物アレルギーが増えています。



特に多いのが、**卵・小麦・乳**で、**えび・かに・そば・落花生**もアレルギーが出やすい食べ物です。

アレルギーはわがままや好き嫌いではなく、体質です。症状はその人によって異なります。ごく微量であっても重い症状が出てしまうこともあれば、逆に材料を確認すれば食べられることがあります。本人や家族が表示ラベルを見て判断できます。

被災時の対応

自 助

自分の身体に適した食品を自分で備蓄する。
「食物アレルギーで食べられないものがあります」と自分で伝える。

支援する人

炊き出しなど調理で使った食材を全て掲示する。
子どもに食べ物を与えるときは、保護者に確認する。
調理器具は金属製のものを使い、毎回洗剤で洗う。
「食物アレルギーなどで食べ物に困っていませんか?」と積極的に声がける。

子育て世帯、高齢者世帯、病気で食事制限がある場合も自分に適した食べ物を備えましょう!

