

災害時の食の備え

最近、地震や記録的豪雨など自然災害を耳にすることが増えてきました。いつ起きるかわからない災害への備えは大切なものです。いざという時に役立ち、普段の食事にも使える、長期保存ができる食品を買い置きしておくことで安心です。

そこで今月は、備えておきたい食品の例と調理用品、備蓄食品を使ったレシピをご紹介します。

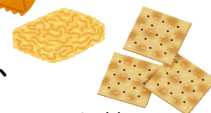
備えておきたい食品の例 (備蓄の基本は3日分)



飲料水として一人当たり1日3ℓが目安です。他にも調理用など多めに準備しておくとい良いでしょう。



- ・真空パックのごはん
- ・アルファ化米
- ・乾麺、即席麺
- ・カンパン、クラッカー、コーンフレーク等



- ・魚の缶詰 (ツナ、さば、さんま等)
- ・レトルト食品 (カレー、ミートソース、丼ものの具等)
- ・大豆製品 (水煮、高野豆腐、きなこ等)
- ・その他 (油麩、鮭フレーク等)



- ・野菜やキノコなどの缶詰 (トマト、コーン、マッシュルーム等)
- ・乾物 (切干大根、刻み昆布、カットわかめ、ひじき等)
- ・日持ちする野菜類 (にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ等)
- ・インスタントの汁物



ご家族それぞれに合ったものを!

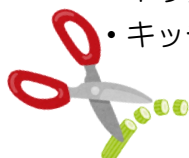
乳幼児や高齢者、食物アレルギー、持病など、ご家族の状況に合わせて準備しておくとい良いでしょう。



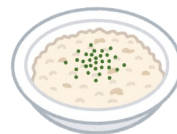
あると便利な調理用品

水が出ないときは…

- ・ラップ ⇒ お皿に敷く
- ・アルミホイル ⇒ 包んで焼く
- ・キッチンペーパー ⇒ 水切りや布巾の代わりに
- ・ポリ袋 ⇒ 混ぜる時のボウル代わりに
- ・キッチンバサミ ⇒ 食材をカットする時の包丁代わりに



鮭のクリームリゾット



◇材料（2人分）◇

| | |
|-------------|----------------------------|
| ごはん | 茶碗2杯分 (真空パックやアルファ化米でも可) |
| 鮭フレーク | 大さじ2 |
| マッシュルーム（水煮） | 1/2缶（40g） |
| ホワイトソース（缶詰） | 1/2缶（150g） |
| 水 | 50mL |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ①大きめの耐熱容器に水とホワイトソースを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ（600W）で1分間加熱する。
- ②①にごはんと鮭フレーク、マッシュルームを加えて混ぜ、ラップをして電子レンジで2分間加熱し、もう一度よく混ぜる。

※真空パックやアルファ化米を使う際は、表示に従って加熱等してから使用してください。

《1人分当たり》
エネルギー 349kcal
食塩相当量 1.9g

わかめの中華和え



◇材料（4人分）◇

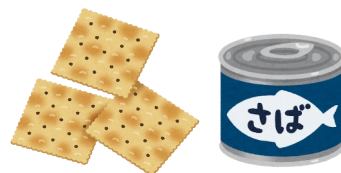
| | |
|------------|-----------|
| カットわかめ（乾燥） | 15g |
| ツナ缶（オイル漬け） | 1缶（70g） |
| コーン缶 | 1缶（固形50g） |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |
| ごま油 | 小さじ2 |

作り方

- ①カットわかめを水（分量外）につけてもどし、水気を切る。
- ②ボウルに汁気を切ったツナ缶とコーン缶、①、塩、こしょう、ごま油を入れ和える。

《1人分当たり》
エネルギー 84kcal
食塩相当量 1.2g

サバのカナッペ



◇材料（4人分）◇

| | |
|--------|----------|
| クラッカー | 12枚 |
| サバの水煮缶 | 1缶（190g） |
| たまねぎ | 1/4個 |
| ケチャップ | 大さじ1 |

作り方

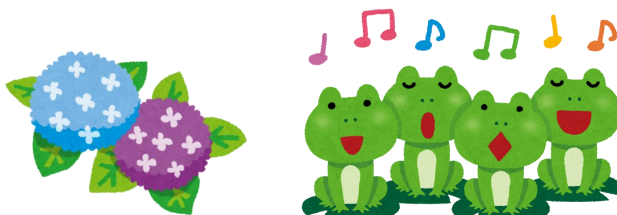
- ①たまねぎをみじん切りにしてラップをして電子レンジ（600W）で2分間加熱する。
- ②ボウルに汁気を切ったサバ缶と①、ケチャップを入れてサバを細かくほぐしながら混ぜ合わせる。
- ③クラッカーの上に②をのせる。

《1人分当たり》
エネルギー 138kcal
食塩相当量 0.7g

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツ！ *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～



仙台市若林区保健福祉センター