

毎月19日は「食育の日」

☆食育レシピ☆



災害への食の備え

近年、全国各地で地震や豪雨などの自然災害が頻繁に発生しており、いつ自分の身に起こるかもわかりません。大きな災害が起きると物流が止まり、食料が手に入りにくくなることも考えられます。そうなった時に慌てないためにも、日頃から食料を備蓄しておくことで安心です。

今回は、備蓄のポイントと備蓄食料を使ったレシピをご紹介します。

◆備蓄食料の一例◆

【参考】農林水産省

★★★量の目安は、最低3日分～できれば1週間分★★★

必需品

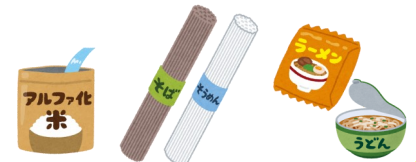
・水

1人につき1日3リットルが目安です。飲料としてだけでなく、調理にも使うことができます。



主食

- ・米
- ・パックご飯
- ・アルファ化米
- ・パンの缶詰
- ・かんぱん
- ・シリアル
- ・乾麺（そうめん、パスタ等）
- ・カップ麺、即席麺



主菜

調理不要で
食べられるものが便利

- ・魚の缶詰（ツナ、さば等）
- ・肉の缶詰（ささみ、やきとり等）
- ・大豆製品（水煮、高野豆腐等）
- ・レトルト食品（丼ものの素、カレー等）



副菜

- ・日持ちする野菜
- ・乾物（切干大根、のり、わかめ等）
- ・おかずの缶詰（きんぴら、煮物等）
- ・野菜の缶詰（コーン、トマト等）
- ・インスタントみそ汁、即席スープ
- ・野菜ジュース
- ・トマトジュース



スープ系は
卵や野菜など
具沢山のものが
おすすめ！



＜その他＞

- ・飲み物（お茶、ジュース等）
- ・菓子類（クッキー、せんべい等）
- ・果物の缶詰



★小さなお子さん、高齢者、持病のある方などがいるご家庭では…

液体ミルク/粉ミルク/ベビーフード/レトルトおかゆ/介護食/治療食/アレルギー対応食品 等

◆おすすめの備蓄方法◆

【参考】仙台市

備蓄食料の消費期限切れを防ぐことができる。

災害時に普段とあまり変わらない食事をとることができる。

＜循環備蓄＞ （ローリングストック）

普段食べているものを少し多めに買い、消費期限の近いものから食べて食べた分を買い足していく方法。



＜分散備蓄＞

備蓄品を一つの部屋にまとめて保管せず、様々な場所（いくつかの部屋）に分けて保管する方法。

一か所が被害にあっても、他の部屋の備蓄食料を使用することができる。



✿裏面もご覧ください✿



ツナとコーンの混ぜご飯

《1人分あたり》
エネルギー：348kcal
食塩相当量：1.3g

◇材料（2人分）◇

| | |
|-----------|------|
| ご飯 | 300g |
| ツナ缶（オイル漬） | 1缶 |
| ホールコーン缶 | 大さじ2 |
| 塩昆布 | 10g |

ご飯はパックご飯や
アルファ化米でもOK！

作り方

- ①ツナ缶は油をよく切っておく。ホールコーン缶は汁気をよく切っておく。
- ②ボウルにご飯、ツナ、コーン、塩昆布を入れ、へらでよく混ぜ合わせる。

★混ぜるだけなので簡単に調理できます。

★お好みでごま油を加えてもおいしいです。風味が増して食欲アップ！

★ボウルの代わりにポリ袋を使用すると洗い物を減らせます。



切干大根のトマトスープ

《1人分あたり》
エネルギー：97kcal
食塩相当量：1.4g

◇材料（2人分）◇

| | |
|-------------|-------|
| 切干大根 | 10g |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| 人参 | 1/2本 |
| ミックスビーンズ | 50g |
| 水 | 300ml |
| トマトジュース（無塩） | 200ml |
| 固形コンソメ | 1個 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

作り方

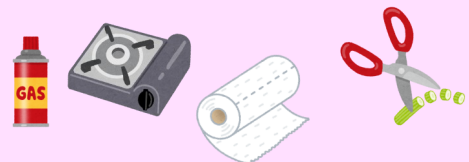
- ①切干大根は水でよく洗い、水気をよく絞る。長いものは食べやすい長さに切る。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は食べやすい長さの干切りにする。
- ③鍋に水、切干大根、人参を入れて火にかける。
- ④沸騰したら玉ねぎ、トマトジュース、固形コンソメを加えて、弱火～中火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ミックスビーンズを加え、塩・こしょうで味を調える。

★切干大根は水で戻さず、そのまま使用します。煮込むことで水戻ししなくても柔らかくなります。

★スープにご飯を加えれば、リゾット風になります。

災害時にあると便利な調理用品

- ・カセットコンロ、カセットボンベ
- ・キッチンペーパー
- ・食品用ポリ袋
- ・キッチンバサミ
- ・アルミホイル
- ・紙皿、紙コップ
- ・ラップ
- ・割りばし



【参考】農林水産省

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアップ！ *
～みんなでおいしく楽しく食べよう～

過去のレシピはこちらを
ご覧ください
(仙台市ホームページ)

