

三春病院栄養科だより9月号 非常時に備えた食品備蓄

9月1日は防災の日です

地震、台風、大雨…大きな災害が突然起きたとき、対応できる準備は整っていますか？
いざというときのために、食品の備蓄についてこの機会に考えてみましょう。

食品の家庭備蓄をしていますか？

災害発生からライフライン復旧までは一週間以上を要するケースが多くみられるため
最低3日～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。

※ここに載せる分量は**1人1週間分**の備蓄目安です。家族構成に合わせて調整しましょう。

水

- ▶1日3ℓ×3日～1週間分(飲料水+調理用水)
- ▶カセットコンロ・カセットボンベそれぞれ6本程度



おかず

- ▶レトルト食品(牛丼の素やカレー)×9個
- ▶パスタソース×3個
- ▶缶詰×3個(焼き鳥缶やサバ缶、ツナ缶など)



主食

- ▶米2kg×1袋(1人1食75g)
- ▶乾麺(そうめん50g×5束、パスタ100g×5束)
- ▶カップ麺×3個
- ▶パックご飯×3個 ※火や電気を使わずそのまま食べられるレトルトのお粥も便利



その他

- ▶日持ちする野菜(玉ねぎ、じゃがいもなど)
- ▶梅干し、のり、ふりかけなど
- ▶インスタントみそ汁や粉末スープなど
- ▶野菜ジュースなど



ローリングストック法を活用しよう！

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限に合わせて消費し、消費した分を買い足すことで常に一定の食品が備蓄されている状態を保つ方法です。普段の生活でよく使用する品目を中心に備蓄すると、いざというときにも日常に近い食生活を送ることが出来ます。



- ①家庭にある食品をチェック
- ②栄養や家族構成に応じた備蓄内容・量を決める
- ③足りない物を買って足す
- ④期限が切れる前に消費し、買い足す

非常食活用レシピ～ひじきの炊き込みごはん～ (1人分332kcal/たんぱく質8.1g /塩分約1.5g)

【材料】2人分

- | | | | |
|--------|-----|-------|------|
| ・精白米 | 1合 | ★みりん | 大さじ1 |
| ・干しひじき | 2g | ★しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ツナ缶 | 30g | ★酒 | 大さじ1 |
| ・人参 | 40g | | |

干しシイタケや塩昆布など
備蓄している乾物をお好みで混ぜて
も美味しくできます☆

【作り方】準備:精白米は洗って30分以上浸水する

- ①ひじきを水で戻す。人参は千切りにする。
- ②炊飯釜に精白米と★の調味料を入れて混ぜ、1合分の目盛りまで水を加える。
- ③①とツナ缶を入れ通常炊飯する。炊き上がったら全体をよく混ぜて完成！

