

# いざという時の食に備えて

人の命を支えるためには  
食べ物と水分が  
必要です

## ①家庭備蓄は3日～1週間分

- 普段使いの食品を定期的に入れ替え活用しましょう
- 乾物は常温で長期間保存できる便利な食材です

## ②手持ちの食品で食べつなごう

- 冷蔵庫の傷みややすい食品から使います
- 備蓄食品は日々の食事に活用し、入れ替えましょう

## ③水が出ないときの調理の工夫

- 厚手のビニール袋の中で食材を混ぜると衛生的で節水に
- 食器にラップを敷いて盛り付け、汚れたときは不要になった布などでふきます
- アルミホイルやクッキングシートを使うと鍋が汚れません

## ④衛生面に気をつけて～食中毒に注意！～

- 調理の前、食事の前は石けんを使って、しっかり手洗い  
可能であれば、アルコール消毒をすると◎
- 難しいときはウェットティッシュやアルコールなどを活用
- 調理や配膳は素手ではなく、ラップや使い捨て手袋使用
- 支給されたものはなるべく早く食べる
- なるべく食具や食器を共同で使わず、取り分けて食べる

### ☆非常時のポリ袋調理

袋を開けて、食器代わりにそのまま食べられるので、衛生的で便利!

水を節約したい時、飲み水がない時におすすめ


### ☆ポリ袋でごはんを作ってみよう!

1. ポリ袋に米1/2合と水105mlを入れる
2. ポリ袋の空気を抜き、輪ゴム等できつく縛る
3. 沸騰したお湯に沈めて30分程加熱すれば完成

### ☆ポリ袋について

- ・ポリ袋は、高密度ポリエチレン製のもので、厚さ0.01mm以上のもので、食品用と表示されているものを使いましょう
- ・100円ショップなどでも購入可能
- ・薄い袋しかない場合は、2枚重ねて破れないように工夫しましょう

## 家庭で用意しておいてほしいもの リスト

<p>エネルギー源</p>	<p> <input type="checkbox"/>米 <input type="checkbox"/>アルファ化米 <input type="checkbox"/>おかゆ(レトルト)  <input type="checkbox"/>カップめん <input type="checkbox"/>乾麺 <input type="checkbox"/>もち <input type="checkbox"/>シリアル  <input type="checkbox"/>ビスケット  <input type="checkbox"/>じゃがいも <input type="checkbox"/>マッシュポテトフレーク  <input type="checkbox"/>干しいも  <input type="checkbox"/>ごま <input type="checkbox"/>マヨネーズ <input type="checkbox"/>オイル <input type="checkbox"/>ナッツ類                 </p> <p>家族構成を考えて 食品をストックしましょう</p> <p>大和市イベント キャラクター ヤマトン</p> 	<p>血や筋肉を作る</p> <p> <input type="checkbox"/>缶詰(サバ缶・鮭の水煮缶・ツナ缶)  <input type="checkbox"/>魚肉ソーセージ <input type="checkbox"/>かつお節  <input type="checkbox"/>缶詰(焼き鳥・コンビーフ・ミートソース)  <input type="checkbox"/>たまご <input type="checkbox"/>うずらの水煮  <input type="checkbox"/>大豆水煮 <input type="checkbox"/>煮豆 <input type="checkbox"/>高野豆腐 <input type="checkbox"/>きな粉  <input type="checkbox"/>小豆缶詰  <input type="checkbox"/>牛乳(ロングライフ) <input type="checkbox"/>スキムミルク  <input type="checkbox"/>チーズ <input type="checkbox"/>コンデンスミルク                 </p>
<p>体の調子を整える</p>	<p> <input type="checkbox"/>乾燥わかめ <input type="checkbox"/>のり <input type="checkbox"/>ひじき  <input type="checkbox"/>干ししいたけ <input type="checkbox"/>寒天  <input type="checkbox"/>にんじん <input type="checkbox"/>たまねぎ <input type="checkbox"/>トマト(水煮缶)  <input type="checkbox"/>乾燥野菜(切干だいこん・パセリなど)  <input type="checkbox"/>野菜・果物ジュース  <input type="checkbox"/>ドライフルーツ <input type="checkbox"/>フルーツ缶                 </p>	<p>あると便利な調理器具</p> <p> <input type="checkbox"/>キッチンばさみ <input type="checkbox"/>ピーラー(皮むき器)  <input type="checkbox"/>十徳ナイフ <input type="checkbox"/>ラップ <input type="checkbox"/>アルミ箔  <input type="checkbox"/>ポリ袋(厚めで色々なサイズがあるとよい)  <input type="checkbox"/>フリーザーバック  <input type="checkbox"/>紙の食器(皿・コップ) <input type="checkbox"/>割り箸  <input type="checkbox"/>クッキングペーパー(厚めがよい)  <input type="checkbox"/>新聞紙 <input type="checkbox"/>ペットボトル容器  <input type="checkbox"/>カセットコンロ <input type="checkbox"/>カセットボンベ  <input type="checkbox"/>携帯カイロ <input type="checkbox"/>保冷剤 <input type="checkbox"/>缶切り  <input type="checkbox"/>輪ゴム                 </p>
<p>その他</p>	<p> <input type="checkbox"/>水(軟水がよい)1日1人3ℓ  <input type="checkbox"/>レトルト食品(そのまま食べられるもの)  <input type="checkbox"/>調味料 <input type="checkbox"/>好きなものやお気に入りのもの                      (癒しになり、元気が出る)                 </p>	

# 災害時に役立つ簡単料理

～慣れておこう缶・乾料理～

## 《停電時お湯ポチャ de ご飯》

材料 2人分

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・1合  
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ(200ml)  
ポリ袋2枚

(作り方) お湯ポチャ de ご飯を炊く

1. 米は、ザルで振るいゴミをとる。
2. 二重にしたポリ袋に米と水を入れて空気を抜いて口をしぼり、30分～1時間位浸漬する。
3. 鍋に1/2位の水と皿を敷き沸騰したら2を入れ蓋をして中火で約30分茹でる。火を止め10分ほど蒸らす。

※高密度ポリエチレンポリ袋使用が望ましい。

ポリ袋クッキングは空気をしっかり抜く事が加熱ムラを少なくし、旨味をのがしません。

ご飯を炊く時身近にある飲料水で代用可。鍋も汚さず水の節約に。お湯はみそ汁に使用できます。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
150g	252kcal	3.8g	0.5g	5mg	—

## 《混ぜるだけで de 切り干しだいこんサラダ》

材料 2人分

切り干しだいこん・・・・・・・・・・10g  
お湯・・・・・・・・・・・・・・・・・・50ml  
乾燥カットわかめ・・・・・・・・・・1g  
コーン缶・・・・・・・・・・・・・・・・1/2(40g)  
ポン酢しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1

(作り方)

1. 切り干しだいこんは、ハサミで2cm程度に切る。
2. ポリ袋の中に1とわかめとお湯を入れ20分浸す。
3. コーンは、汁ごと入れぽん酢で和える。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
—	32kcal	0.8g	0.1g	7mg	0.7g



## 《デザート・ポリ袋 de 蒸しパン》

材料 10個分

ホットケーキミックス・・・・・・・・1袋(200g)  
マヨネーズ(全卵)・・・・・・・・・・大さじ2  
豆乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・150ml  
ポリ袋11枚

(作り方)

1. 材料は全てポリ袋に入れ、もんで良く混ぜる。
2. 袋の下の角を切り、10個のポリ袋に小分けする。
3. 空気を抜き口をしぼる。
4. 鍋に湯を沸かしポリ袋を入れ、蓋をし15分加熱する。
5. 鍋から取り出し、すぐに口を開き余分な水分を飛ばす。

※豆乳は常温保存可。

牛乳、スキムミルクでも美味しく出来ます。お好みであんこ、豆乳や牛乳に浸すとお汁粉風になります。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
—	100kcal	2.1g	3.1g	25mg	0.2g

# 紙食器の作り方



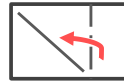
大和市イベントキャラクター ヤマトン

いらなくなった新聞紙やチラシを容器の形に折り、ラップやポリ袋をかぶせれば食器として使えます。災害時だけでなく、普段料理をするときやキャンプのときなど、いろいろな場面で活用できます。

## ●コップ型

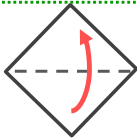
みそしるやスープなど入れやすい形です。

### 正方形にする



新聞紙を三角形に折る。  
折った三角形をひらく。

三角形の折り目のはしにあわせて、四角形に折る。  
(あまったところを切り離してもよい)



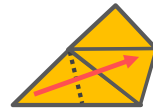
① はしとはしをあわせ、  
三角形に折る。



② ふちとふちをあわせ、  
折り目をつけもどす。



③ ★と★を  
あわせるように折る。



④ ★と★を  
あわせるように折



⑤ 上の三角形の  
部分を折る。



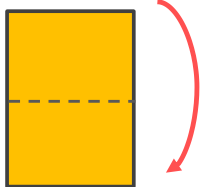
⑥ 反対側も  
同じように折る。



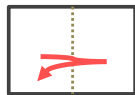
⑦ 上部を広げて形を整えたら  
できあがり！

## ●はこ型

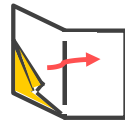
お皿や、そのまま捨てられる調理時のゴミ入れにも。



① 用紙をたて半分に折る。



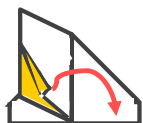
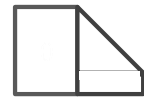
② さらに横に半分は折り、  
折り目をつけてもどす。



③ 左はしを  
三角形にひら



④ 三角形をつぶす。⑤裏返す。



⑥ ③と同じように  
ひらいてつぶす。



⑦ 重なっている紙の上  
1枚を、反対側にめくる。



⑧ 裏側も⑦と  
同じようにめくる。



⑨ 重なっている紙の上1枚を、  
真ん中に向かって両側を折る。



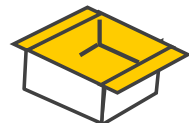
⑩ 斜線部分を上に折る。



⑪ 反対側も、  
⑩と同じように折る。



⑫ さかさまにして、  
上部を広げる。

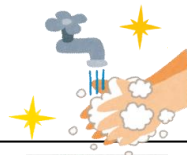


⑬ できあがり！

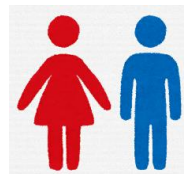
# 知っておきたい。

## 災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品の不足など、様々な要因により、普段より衛生管理が難しく、過去には避難所において食中毒が発生しています。また、抵抗力も低下しやすいため、注意が必要です。



こんな時は手洗いを忘れずに！



トイレの後



食事の前



調理前



不衛生な物にふれた後



外出後



ペットに触れた後

### 水が使えない場合

- ① ウェットティッシュ等で汚れをよくふきとる
- ② 消毒用アルコール等を手全体にすりこんで自然に乾かす



### 救 援物資や炊き出し等で食品を受け取った時

- まず、確認する

消費期限

容器の破損

ニオイ

- 支給されたものはできるだけ早めに食べる
- 直接手で触れず、袋(包装物)を持って食べる
- 封を切ったら早めに食べる

長時間の  
常温放置  
×



### 自炊・炊き出しをする時

- 体調の悪い(下痢・腹痛・吐き気)人は調理に参加しない
- 食材を確認する 鮮度 消費期限 容器の破損 ニオイ
- 食べ物を素手で触らないようにする
- 加熱はしっかりする
- ラップ・ポリ袋の活用で衛生的に節水を

