

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

エネルギー源

- 米 □アルファ化米 □おかゆ(レトルト)
- カップめん □乾麺 □もち □シリアル
- ビスケット
- じゃがいも □マッシュポテトフレーク
- 干しいも
- ごま □マヨネーズ □オイル □ナッツ類

家族構成を考えて
食品をストックしましょう

大和市イベント
キャラクター
ヤマトン



体の調子を整える

- 乾燥わかめ □のり □ひじき
- 干ししいたけ □寒天
- にんじん □たまねぎ □トマト(水煮缶)
- 乾燥野菜(切干だいこん・パセリなど)
- 野菜・果物ジュース
- ドライフルーツ □フルーツ缶

その他

- 水(軟水がよい)1日1人3ℓ
- レトルト食品(そのまま食べられるもの)
- 調味料 □好きなものやお気に入りのもの
(癒しになり、元気が出る)

血や筋肉を作る

- 缶詰(サバ缶・鮭の水煮缶・ツナ缶)
- 魚肉ソーセージ □かつお節
- 缶詰(焼き鳥・コンビーフ・ミートソース)
- たまご □うずらの水煮
- 大豆水煮 □煮豆 □高野豆腐 □きな粉
- 小豆缶詰
- 牛乳(ロングライフ) □スキムミルク
- チーズ □コンデンスミルク

あると便利な調理器具

- キッチンばさみ □ピーラー(皮むき器)
- 十徳ナイフ □ラップ □アルミ箔
- ポリ袋(厚めで色々なサイズがあるとよい)
- フリーザーバック
- 紙の食器(皿・コップ) □割り箸
- クッキングペーパー(厚めがよい)
- 新聞紙 □ペットボトル容器
- カセットコンロ □カセットボンベ
- 携帯カイロ □保冷剤 □缶切り
- 輪ゴム

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



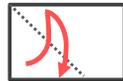
大和市イベントキャラクター ヤマトン

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

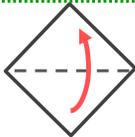
みそしるやスープなど入れやすい形です。

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。



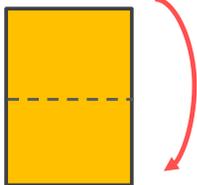
⑥ 反対側も
同じように折る。



⑦ 上部を広げて形を整えたら
できあがり！

●はこ型

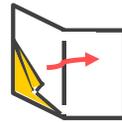
お皿や、そのまま捨てられる調理時のゴミ入れにも。



① 用紙をたて半分に折る。



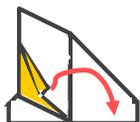
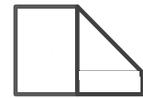
② さらに横に半分は折り、
折り目をつけてもどす。



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。



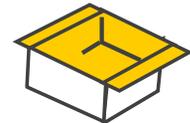
⑩ 斜線部分を上に折る。



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

