



買い置きをして 非常時に備えよう!



災害などの
非常時に備えて

何をどのくらい備蓄するの？



■「最低3日、できれば1週間分」の備蓄をしよう!

■「ローリングストック法」で食料品を無駄なく活用しよう!

普段使う食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を随時補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

●必需品

～1週間分・大人1人の目安～

水 21L



※1人1日おおよそ3L程度(飲料水+調理用水)

500mlサイズや、好みのお茶、清涼飲料水などもあると便利!

ライフラインが停止した場合の備えとして!

カセットコンロ
カセットボンベ6本



●食材

主食 (21食分)



- お米は無洗米が便利!
- 水を入れると食べられるアルファ化米や餅も利用しよう。

主菜 (21食分)



- 缶切りがいらぬタイプが便利!
- 加熱しなくても食べられる魚肉ソーセージやチーズなども用意しておこう

副菜 (適宜)



- 被災後は野菜が不足しがち。普段から日持ちする野菜を多めに買いおこう。
- 果物や豆類の缶詰、乾燥野菜や海藻類も用意しておこう。

飲料



- 野菜が不足している時は手軽に飲める野菜ジュースがおすすめ! ロングライフの牛乳や豆乳も便利です。

その他



- 調味料(塩、醤油、めんつゆ)があると味の変化がつけられます。
- 手軽に食べられるお菓子や栄養補助食品も用意しておこう。

調理器具など



鍋、缶切り、ハサミ、包丁、ポリ袋、お箸、紙皿、ラップ等

まずは冷蔵庫の食材から、次に備蓄食料を！

献立例

うどん(卵+のり+野菜)
牛乳



牛丼(P.C ごはん+レトルト)
即席スープ(乾燥野菜)



ごはん、おでん、果物缶
野菜ジュース



冷蔵庫の中の傷みやすい
食材から先に使いましょう



傷みやすい食材を使い切ったら
備蓄食料品を使いましょう

便利な「ポリ袋クック」にチャレンジしてみましょう♪

- ポリ袋、ガスコンロ、ガスボンベ、鍋、水を用意します。鍋に水を入れてガスコンロで熱し、ポリ袋に食材や調味料を入れて火が通るまで温めるとできあがりです！
- 限りある水を繰り返し利用でき、ごはんやおかずなど、袋をわければ何種類かの調理が同時にできます。
- ポリ袋をそのまま食器に被せることで、後片づけに水も使わず、節水にもなります。



災害時や
非常時にオススメ！

ポリ袋で作る「親子丼」



1人当たりの栄養価
エネルギー 415kcal

災害時のポイント

- 無洗米でなくても、普通の米を洗わずに使うことができます
- 缶詰は、さんまの蒲焼缶や、サバ缶等でもおいしく作ることができます。
- ポリ袋のまま食器に被せて食べると、食器を洗う水が節約できます。

材料 (2人分)

ご飯：米 150g、水 225cc (米の約 1.5 倍)

具：焼き鳥 1缶、砂糖大さじ 1/2、醤油大さじ 2、卵 2個、水 100cc



作り方



① ご飯：普通のグラスを目安に、米と水の分量を量り、ポリ袋に入れ、空気を抜いて上部を縛る。



② 具：ポリ袋に、卵を割り入れてもみ、そこに具の材料を全て入れてさらにもむ。ポリ袋の空気を抜いて、上部を縛る。



③ 鍋に水を入れて沸騰させ、①を入れて 15分、②を入れてさらに 15分煮る。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)