

災害時の食

災害発生から経過した日数により
「何を食べればよいか」が変わります。

使用する 順序	災害からの経過日数		水は1人1日3リットル(調理用を含む)	
	1日目 【そのまま食べられる物】	2～3日目 【温めるだけの物】	4日～1週間 【簡単な料理を要する物】	
冷蔵	作り置き料理 生鮮食品(牛乳)	総菜・加工食品(未開封の物)、野菜		
冷凍	自然解凍で食べられる物(お弁当等) 下処理済み冷凍野菜 (ミックパスピタアブル・ブロッコリー・ほうれん草・いんげん等)			
レトルト・缶詰・干物等		冷蔵庫・冷凍庫の食品と組み合わせ、そのまま(もしくは温めるだけで)食べられる物		簡単な料理を要する物(日持ちする野菜、乾物、無洗米等)
非常食品	そのまま食べられる物 (乾パン・クラッカーなど)	温めた方がおいしい物 (カレー・シチュー等)		加熱が必要な物 (アルファ化米)

早めに → 遅めに

災害発生直後は、ライフライン(電気・ガス・水道)が途絶えるため、

- ① 冷蔵庫や冷凍庫の中にある物【そのまま食べられる物】から食べ始め、支援物資が被災者に届くまでの1週間をめぐりに
- ② 非常食品ではないレトルト・缶詰など【温めるだけの物】や
- ③ 非常食品【そのまま食べられる 又は 温めるとおいしい物】を組み合わせ、

できる限り長期間 自力で食べ物を準備

できるようにしましょう。

災害時の調理に あると便利なもの

災害時にはライフライン

(電気・ガス・水道)が途絶えます。

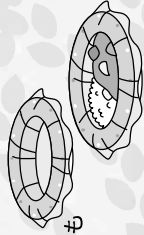
そのような時に、役立つ物を用意しましょう。



必須	あると便利	できれば準備	チエック
缶切り	忘れがちなので、できれば予備も		<input type="checkbox"/>
キッチンばさみ	包丁の代わりになる		<input type="checkbox"/>
割箸・スプーン	食べる、混ぜる、取り分ける		<input type="checkbox"/>
ウエットティッシュ	感染症、食中毒の予防に		<input type="checkbox"/>
カセットコンロ・ボンベ	何か1品でも温かいと安心		<input type="checkbox"/>
ポリ袋	食器代わりに、調理に大活躍		<input type="checkbox"/>
ポリ容器	給水を受けるために		<input type="checkbox"/>
ラップ・アルミホイル	食器に被せ、洗う手間を省く		<input type="checkbox"/>
新聞紙	箱形に折れば食器代わりに		<input type="checkbox"/>
キッチンペーパー	台拭き、手拭きに		<input type="checkbox"/>
トイレットペーパー			<input type="checkbox"/>
フオーク			<input type="checkbox"/>
紙コップ・皿			<input type="checkbox"/>
台車	給水場所までの往復に		<input type="checkbox"/>
輪ゴム			<input type="checkbox"/>
七輪・炭	火力が大きく、暖をとることも可能		<input type="checkbox"/>
ライター・マッチ			<input type="checkbox"/>
クッキングシート			<input type="checkbox"/>

《断水している時》

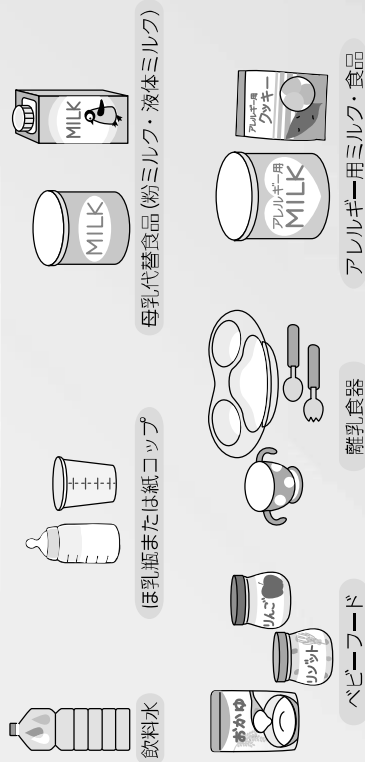
皿にラップをかぶせると食器を洗浄しなくても衛生的。
また新聞紙で作った容器に小さめのポリ袋を被せれば、汁物なども入れられる器になります。



小さい子どもや 高齢者がいる家庭では

小さい子ども(乳幼児、アレルギーを持つ方)

普段は母乳でも、災害時に備え、母乳の代替としてミルクを用意する
とよいでしょう。
アレルギー用食品を多めにストックしておきましょう。



高齢者(持病がある、かんだり・飲み込みに不安がある方)

のどの渇きを感じにくくなっています。水は多めに準備しましょう。
固い物がかみにくい方は、やわらかい食品を準備しましょう。
持病のお薬がある方は、3日分程度用意しておきましょう。



ポリ袋で簡単 パッククッキング

お湯さえあれば普段と変わらない料理が簡単にできる
パッククッキングを覚えておくと、いざという時に便利です。

基本の作り方

■用意する物

- ・ポリ袋(高密度ポリエチレン製) マチのないもの、耐熱130℃程度
 - ・鍋(深い両手鍋)と耐熱皿(鍋底に入るサイズ)
 - ・電気ポットとバスタオル(保温用)
- どちらからかよい

■作り方

①ポリ袋に、平らに切った具材と調味料を入れる

②ポウルに水を張り①を入れる。

水圧で袋の中の空気を完全に抜き、
袋の口を数回ねじって上の方で結ぶ。

③沸騰した湯の中に、袋を完全に沈める。
鍋の場合は底に皿を敷き、ふたをせず、
ごく弱火で保温する。
(電気ポットの場合は、袋を3つまでにし、
バスタオルで包み保温する。)

④袋の口をはさみで切り、お皿に移してできあがり。



袋を完全に沈める。



白ご飯



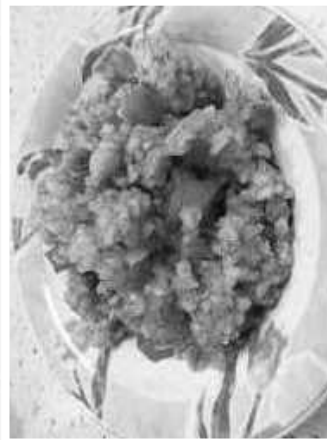
■材料(1人分)
米 0.5合(約80g)
水 120cc
※ビニール袋には
1人分ずつ入れる

作り方

- ①ポリ袋に米を入れ少しの水(分量外)でもみ洗いし、水を捨てる。
- ②①に分量の水を入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
(30分ほど水に浸しておくとうよい)
- ③沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、20分ごく弱火で加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

パッキングレシピ

チキン
ライス風



■材料(1人分)
米 0.5合(約80g)
野菜ジュース 120cc
ミックスジワール 30g
ツナ缶 1/4缶
塩こしょう 少々
※ビニール袋には
1人分ずつ入れる

作り方

- ①白ご飯と同じ要領で洗米し、材料を全てビニール袋に入れて口を結ぶ。
- ②沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、30分ごく弱火で加熱し、火を止め、そのまま15分ほど蒸らす。

かんたん
信田巻



■材料(1人分)
油揚げ 1枚
卵 1個
ミックスジワール 25g
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ½
水 大さじ½
爪楊枝または
スパゲティ
スパゲティ
※ビニール袋には
1人分ずつ入れる

作り方

- ①油揚げは少量の湯で油抜きし、箸を転がした後、半分切る。切り口から破らないようゆっくりと開き、湯飲みにも口を開いて置く。



- ②①の中に溶き卵、ミックスベジタブルを入れ、口を爪楊枝またはスパゲティで閉じる。



- ③②と調味料を1人分ずつビニール袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。(爪楊枝で袋を破らないように注意)



- ④沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、20分ごく弱火で加熱する。



パックワッキングレシピ

副菜

かぼちや煮



■材料(1人分)
かぼちや 100g
めんつゆ(2倍濃縮)
小ざじ2
水 大ざじ1
※ビニール袋には
1人分ずつ入れる

作り方

- ①かぼちやは食べやすい大きさに切る。
- ②材料を全てビニール袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、20分ごく弱火で加熱する。

リンゴのコンポート



■材料(1人分)
リンゴ 1/4個
砂糖 小ざじ0.5
レモン汁 小ざじ0.5
白ワイン 小ざじ0.5
※ビニール袋には
1人分ずつ入れる

作り方

- ①りんごは1センチ厚さに切る。
- ②材料を全てビニール袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方で口を結ぶ。
- ③沸騰した湯の中に袋を完全に沈め、15分ごく弱火で加熱する。

買い置き食品リスト

食べ慣れた食品を最低3日分、できれば1週間分買い置きしましょう。
全ての食品をそろえなくても構いません。②や③の食品は普段から多めに
購入し、買い置きする習慣をつけましょう。

使う 順序	買い置きたい食品等	1人あたり 3日分の量	我が家の 家族数	我が家の 必要数
必須	水(調理用を含む)	9L	人	
	カセットコンロ・ボンベ	約4本	人	
	食パン(6枚切り)	3枚	人	
	シリアル	150g	人	
	パックご飯	6パック	人	
	インスタント麺	3個	人	
	無洗米	1.5合	人	
	乾麺(うどん・パスタ等)	300g	人	
	魚肉ソーセージ・練り製品	1本	人	
	カレー・シチューの缶詰・レトルト	3パック	人	
	ロングライフ牛乳	1/2本	人	
	大豆水煮	1袋	人	
	魚・肉の缶詰	3ヶ	人	
	冷凍野菜	1/2袋	人	
	野菜ジュース	3本	人	
	スープ(缶・粉末)	3杯	人	
	トマト缶	1ヶ	人	
	切干し大根、カットわかめ、 乾燥ひじき等	15g	人	
その他	菓子(チョコ、ビスケット等)	適宜		
	嗜好飲料(紅茶・コーヒー等)	適宜		

●制作・発行
おいしいごはんを食べよう県民運動推進協議会
(事務局:兵庫県取換部楽農生活室 TEL.078-362-3444)
兵庫県米穀事業協同組合 TEL.078-361-3318
●協力
兵庫県健康福祉部健康増進課 TEL.078-362-3249
(2019年1月発行)

おいしいごはんを食べよう県民運動について、
詳しくはホームページをご覧ください
<http://www.gokumi.com/>

