



＼もしもの時、ちょっとだけ役に立つ「食と災害」の豆知識／



食と災害の豆本

災害が起きた時の備えはできていますか？

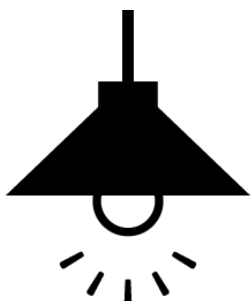
災害が起きると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまう場合があります。そして、食料の確保も難しくなるかもしれません。

このような“もしもの時”に備えて、普段から飲料水、保存の効く食料等を備蓄しておきたいものです。防災のために特別なものを用意するのではなく、なるべく、**普段の生活の中で利用しているものを備える**ことがポイントです。

さあ、早速、ご自宅の冷蔵庫や戸棚にどのようなものがあるか、確認してみましょう。



✓ ライフラインの復旧の目安（東京都地域防災計画より）



電気

7日



ガス

60日



上下水道

30日



通信

14日

🔍 災害に備え、家にある食料品をチェックしよう

普段から家にある食料品は、いざという時にとても役立ちます。買い置きしている食料品の数、種類、その消費期限をしっかりと確認しておくといいですね。

★常備しておくの良い食料品の例

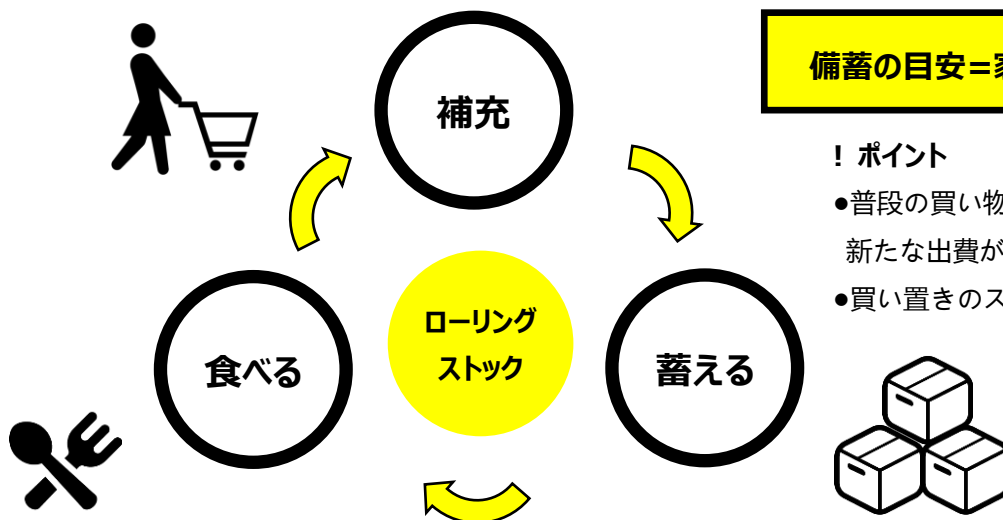
| | |
|-----|---|
| 主食 | お米（精米、アルファ化米、レトルトごはん等）、小麦粉、パン、もち、乾麺（うどん、そば、パスタ等）、即席麺・カップ麺、シリアル類 |
| 主菜 | 缶詰（肉、魚、豆等）、レトルト食品、乾物（かつお節、わかめ等） |
| 副菜 | のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき、日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいも、にんじん等） |
| 汁物 | 即席みそ汁・スープ等 |
| その他 | 調味料、菓子（チョコレート、飴、ビスケット等） |

- 肉や魚のおかずでたんぱく質の補給と、野菜等でビタミン、ミネラルを補って、体力が衰えないようにしましょう。
- 高齢者、乳幼児、介護を要する方、慢性疾患の方、食物アレルギーある方へ配慮した食料も別途備えておきましょう。



ローリングストック法を試してみよう

普段食べている食品を少し多めに確保しておき、消費期限の近いものから食べ、同時に新しい食品を補充していく方法です。災害に備えて、一度試してみてください。



備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

！ポイント

- 普段の買い物の範囲でできるので、楽ちんで新たな出費がない
- 買い置きのスペースを少し増すだけで良い



災害非常食を作ってみよう①

家にあるもので、簡単に作れる、
あまり火を使わないレシピ

普段からご自宅にある食材を使い、水やガスを節約できるレシピ 2 点を紹介します。
平成 30 年 3 月に開催された「食と防災 非常食アレンジコンテスト」（狛江青年会
議所主催）で、特に評判の高かったレシピです。

ひじきドライカレーチャーハン



狛江青年会議所「食と防災 非常食
アレンジコンテスト」 最優秀賞

カレーの香りが食欲をそそる! ひじきが食感にアクセント!

＼狛江市在住 原さん考案／



■材料 (1 人前)

| | |
|------------|-------|
| ・アルファ化米 | 100g |
| 又は ふつうのごはん | 260g |
| ・ひじき | 10g |
| ・ツナ (缶詰) | 70g |
| ・コーン (缶詰) | 40g |
| ・カレー粉 | 小さじ 2 |
| ・ケチャップ | 小さじ 1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・サラダ油 | 小さじ 2 |

■作り方

- ① フライパンでサラダ油を温めて、水で戻したアルファ化米を炒める。
- ② ①にカレー粉、ケチャップ、塩を加えて、さらによく炒める。
- ③ カレー粉等がよく混ざったら、ひじき、ツナ、コーンを入れて、さっと炒める。
- ④ お皿に盛りつけて、完成。





災害非常食を作ってみよう②

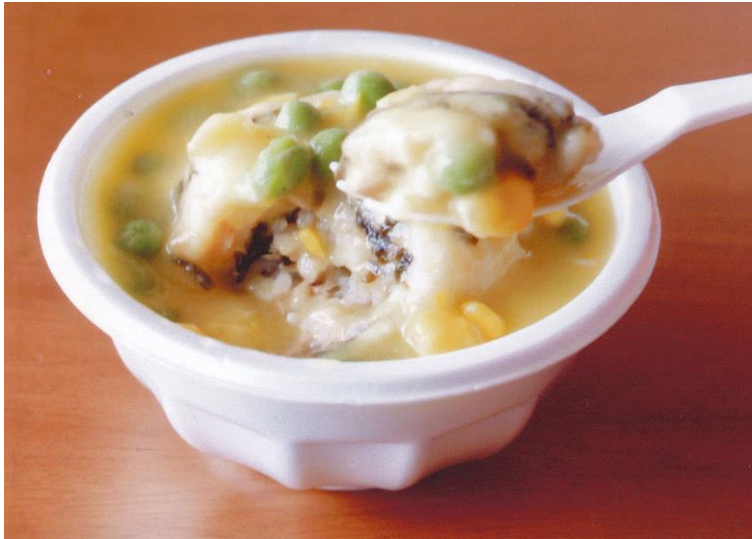
家にあるもので、簡単に作れる、
あまり火を使わないレシピ

ツナこんぶごはんのトロトロ中華コーンあんかけ



狛江青年会議所「食と防災 非常食アレンジコンテスト」
青年会議所おすすめレシピ

＼狛江市在住 西村さん考案／



■材料（1人前）

| | |
|---------------|-------|
| ・アルファ化米 | 100g |
| 又は ふつうのごはん | 260g |
| ・ツナ（缶詰） | 70g |
| ・コーンクリーム（缶詰） | 180g |
| ・グリーンピース（缶詰） | 55g |
| ・水 | 180ml |
| ・塩こんぶ | 大さじ2 |
| ・中華あんかけの素（顆粒） | 大さじ2 |
| ・ごま油 | 少々 |

■作り方

- ① ボール等に水で戻したアルファ化米、ツナ、塩こんぶ、ごま油を入れ混ぜる。
- ② 鍋に、コーンクリーム、グリーンピース、水、中華あんかけの素を入れ、とろみがつくまで火にかけ、あんを作る。
- ③ お皿に、①を盛りつけ、その上に②のあんをかけて、完成。

「食と災害の豆本」平成30年4月発行

企画・編集・発行 … 狛江青年会議所 <https://komaejc.jimdo.com/>

〒201-0002 狛江市東野川4丁目9番25号 電話 03-3480-5251
社会福祉法人 狛江市社会福祉協議会 <http://welfare.komae.org/>

〒201-0013 狛江市元和泉2丁目35番1号 電話 03-3488-0294