

「もしも」はいつか「まさか」になる あなたの“いきる”を支える備蓄食

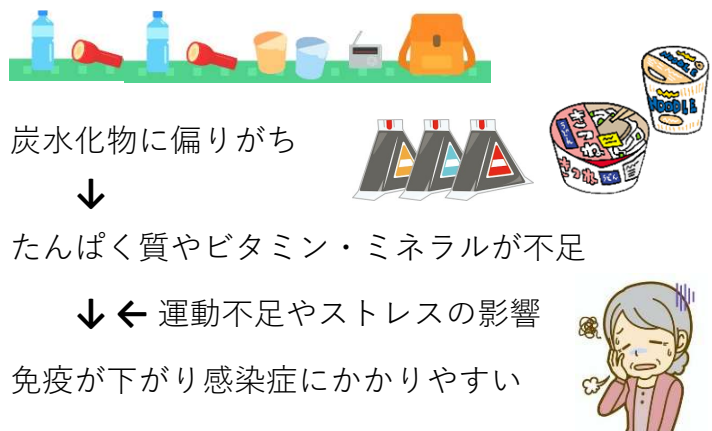
近年、集中豪雨や地震など自然災害により、各地で避難生活を余儀なくされることが多発しています。災害発生時は、電気・水道などのライフラインや物流が止まってしまうことがあります。

災害時の食事は、体の栄養とともに心の栄養になります

備蓄のポイント

- ・水と食料は最低でも3日分
できれば7日分の備蓄を
水は1人1日3リットル程度
(飲料水+調理用水)
- ・備蓄食は「日常食+非常食で」
 - ①保存性
 - ②調理のしやすさ
 - ③栄養バランス
 - ④家族の状況を考えましょう

非常時の食事は…



備蓄は日常から無理なく備える「ローリングストック」で！

いつも使う食料品や生活用品を多めに買い置きして、古い物から順に使い、使った分を補充していく備蓄方法です



ローリングストックに適した食品

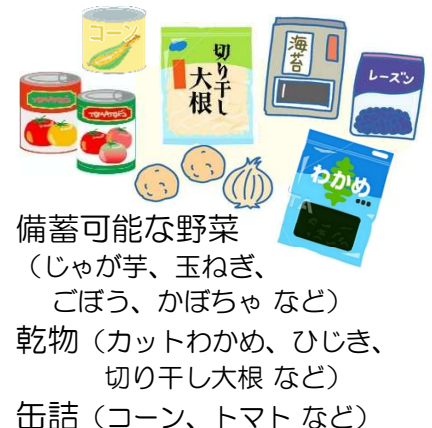
主食



主菜



副菜



停電した場合は、冷蔵庫や冷凍室の食材を
優先して利用しましょう



君津市食生活改善協議会

非常時こそ『パッククッキング』！

『パッククッキング』とは

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です

メリット

ポリ袋が鍋や食器代わりで
洗い物 減
複数の料理を同時に作れて
時短

用意するもの

カセットコンロ
鍋、水
ビニール袋
(ポリエチレン製・130度耐熱)

作るポイント

火は中火で、やけどに注意
薄味に調理、食べるときに
個人の好みで調節
ビニール袋の空気をできるだけ
抜き、上の方で口を結ぶ

いつものごはん



■材料（1人分）
米・・・1/2合（90ml）
水・・・1/2カップ（100ml）

□作り方□

- ①米をポリ袋に入れる。（洗米する場合は少量の水で軽くもみ洗いし、水を捨てる）
- ②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③皿を敷き入れた鍋にお湯を沸騰させ、中に②を入れ、約30分加熱する。
火を止めたらそのまま10分蒸らす。



水を増やせばお粥もできる！
水の代わりにトマトジュース
やお茶でもOK

いつものシチュー



■材料（1人分）
じゃが芋・・・50g
にんじん・・・20g
玉ねぎ・・・50g
コーン缶・・・20g
ツナ水煮缶・・・20g
シチュールー・・・1個（15g）
水・・・80ml

□作り方□

- ①じゃが芋、にんじん、玉ねぎは小さめに切る。
- ②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、砕いたシチュールー、水を入れ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③皿を敷き入れた鍋にお湯を沸騰させ、中に②を入れ、約20分加熱する。



具材や調味料を変えて
スープやカレーも作れます！

七変化ケーキ （ココア味）



■材料（1人分）
ホットケーキミックス
・・・1/2カップ（50g）
ミルクココア・・・小さじ1
牛乳・・・・・・・・大さじ3

□作り方□

- ①材料をすべてポリ袋に入れ、ひとまとまりになるように袋の外側からよく混ぜ、口を結ぶ。
- ②皿を敷き入れた鍋にお湯を沸騰させ、中に①を入れ、約20分加熱する。



ココアを、抹茶パウダー（小さじ1/2）、インスタントコーヒー（小さじ1/2）、バナナ（1/2本）などに代え、様々な味に変化させて楽しめます。



私たちは食生活改善推進員です



私たち「君津市食生活改善協議会」は平成11年に発足し、現在会員数は26名です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアを行っています。

皆さん！非常食は用意してありますか？

「ローリングストック」で災害時でも食べ慣れたものを食べることができます。日頃から上手に食材を回転させ、ストックしておきましょう。パッククッキングは、いざという時の為に日常の料理として作り慣れておくことも必要です。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター（ふれあい館）で配布しています。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】 君津市健康スポーツ課 健康都市推進室 57-2233