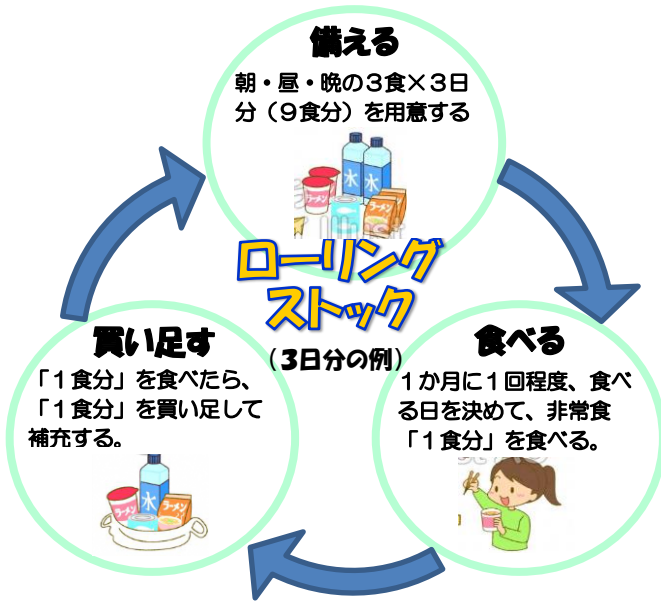


ローリングストックで 食べながら備える！

ローリングストックとは、「ローリング」＝回転させながら「ストック」＝蓄えておくという備蓄法です。つまり日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品が備蓄されるという方法です。



* 9か月で、最初に用意した9食は全て消費し、買い足した9食分とそっくり入れ替わります。

ローリングストックに適したもの

- ▶ 常温保存が可能なもの
- ▶ そのまま食べられるもの
- ▶ 賞味期限が1年程度あるもの
- ▶ 水分補給になるもの

(例)

米、水(ペットボトル)、パックご飯、切り餅、カップ麺、レトルト食品、缶詰、シリアル、乾麺、栄養補助食品、乾物、野菜ジュース、インスタント食品、粉末のスープやみそ汁、ドライフルーツ、ナッツ、梅干し、ジャム、調味料等



いつもの食品で 無理なく食料備蓄を！

救援が来るまでに時間がかかることもあります。必要な時にしっかり役立つものとして、食の備蓄をしておくことが大切です。

備蓄品チェックリスト *最低でも3日分の準備を！			残り
飲料	水、お茶	1人3ℓ/日×3日分	
	野菜ジュース 100%果汁	ビタミン、ミネラル等の補充に	
主食	米	無洗米は水が節約できる	
	レトルトご飯・粥	そのままでもOK	
	アルファ米	水・湯を注ぐだけでOK	
	即席麺、カップ麺	ローリングストックに適してる	
副食	クラッカー、ビスケット	補食やおやつに使える	
	肉・魚・豆・野菜等の缶詰	調理不要のものが便利	
	レトルト食品(例:ひじきの煮物など)	そのままでもOK	
	日持ちする野菜、果物	ビタミン、ミネラル、食物繊維補充	
その他	カップスープ、インスタントみそ汁	具たくさんなものがお勧め	
	栄養補助食品	不足しがちな栄養素を補える	
	嗜好品(食べ慣れたもので)	心の癒しのために...	
調味料			好みの味付けに必要な物を
その他			
*カセットコンロ・ガスボンベ *ラップ *アルミホイル *紙皿 *紙コップ *はし *ビニール袋(大・中・小) *缶切り *マッチ、ライター *はさみ・カッター *新聞紙 *スプーン・フォーク *旅行用洗面具 *アルコール消毒液 *除菌スプレー *ポリ容器 *使い捨て手袋 *ガムテープ 他			

備蓄品のポイント！



▶まずは水分を！

水分不足は、脱水症・エコノミークラス症候群・心筋梗塞・脳梗塞・便秘などの症状を引き起こすこともあります。

▶好きな食べ物や食べ慣れた食品を！

災害によるストレスで食欲が低下しがち。好きなものや食べ慣れたもの、甘いものなどで、心と体を満たしましょう。

▶家庭の状況に応じた備蓄を！

高齢で食べ物にこだわりのある人、介護が必要な人、アレルギーや持病のある人、ミルクを飲んだり離乳食を食べている乳幼児がいる家庭等、個々に応じた準備をしましょう。

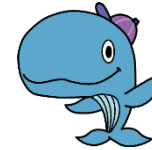
▶食べきりサイズを選ぶ！

冷蔵庫が使用できないので、一度に食べられる量や個包装のものを選びましょう。

「もしも」の時に備える！

災害時こそ 食事が大切

災害時の 食事と栄養編



アッキー



アイラン

食べることで、大切な命を守ります！

- 水分をしっかりとる、できるだけ食べる、など、当たり前のことができないのが、**非常災害時！**
- いのちを守るため、少しでも食べるためにふだんからの備蓄が大切です。

平成31年4月発行

編集・発行 昭島市栄養連絡会
昭島市昭和町4-7-1
Tel 042-544-5126

新聞紙やチラシを折り、ラップやビニール袋をかぶせれば、食器として使えます。

紙食器の作り方



昭島市公式キャラクター

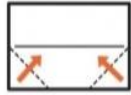
<ふね型> ふねの形の深めで細長い皿です



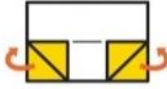
① 用紙をたて半分に折る。



② さらに半分に折り、折り目をつけてから開く。



③ 下の両方の角を手前の紙のみ三角に折る。



④ 反対側も同じように角を折る。



⑤ 上の両方の角を折る。



⑥ 下の紙を1枚めくって折る。反対側も同じように折る。



⑦ 上から1/3くらいの場所にしっかり折り目を付けて戻す。



⑧ 下の口を開く。



⑨ 底を平らに整える。



⑩ ★をつまんで外側に折る。



⑪ できあがり。



衛生面にも気を付けましょう

- 手洗い、うがい、マスクで感染予防を。
- 手洗い用アルコール剤やウェットティッシュを利用しましょう。
- 生水は飲まないようにしましょう。
- 食べものは素手で触らず、ポリ袋やラップ、アルミ箔を上手に活用しましょう。
- 開封した食品は、早めに食べましょう。
- なるべく加熱して食べましょう。

災害時に活躍する調理グッズ



カセットコンロとガスボンベ
被災時、電気やガスが止まっても温かいものが食べられます。



鍋や深めのフライパン

ひとつで何役も。パッククッキングにも使えます。



ピーラーとキッチンばさみ

まな板を使わずに調理ができます。

災害時に役立つ

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

パッククッキングの特徴

- ① 水を節約できる
- ② 配膳の手間が楽になる
- ③ 複数料理の同時調理が可能
- ④ 必要な量だけ作れる
- ⑤ 日常で使う道具と食材でできる

パッククッキングの道具

- ・カセットコンロ + ガスボンベ
- ・鍋1個 + 皿1枚 + 水
- ・ポリ袋（高密度ポリエチレン製、半透明、食品用）

ポイント!

パッククッキングのポイント

◇ ポリ袋のしぼり方 ◇

空気を抜き、端をきつくしぼり、薄く平らにする。

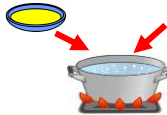


◇ ポリ袋に入れる量 ◇

多くても、一袋で2人分量まで。



◇ なべ底に皿を1枚入れる ◇



鍋肌につけないように、皿の上のせる。

◇ 鍋のふたは少しずらしておく ◇



蓋をしないと、約15%のエネルギーロスに!

◇ 火力の強さ ◇

火力は、始めは強火で沸騰後弱火に。



パッククッキング レシピ

ごはん

【作り方】

- ① 米を水に30分浸漬させる。
- ② ①と水をポリ袋に入れてしぼり、沸騰した鍋に皿を1枚入れてその上に米と水の入ったポリ袋をのせ、吹きこぼれないように火力を調整しながら30分湯煎する。

【材料（2人分）】

- ・米 1カップ
- ・水 1.2カップ



※ 米と一緒に焼き鳥の缶詰を入れて湯煎すると「鳥飯」になります。

インスタントラーメン

【作り方】

(汁のない)

- ① 乾麺と野菜、水をポリ袋に入れてしぼり、10分ほど湯煎する。
- ② できあがり、ラーメンに付いているスープを少量入れ、よく混ぜる。

【材料】

- ・乾麺 1/2袋
- ・水 1/2カップ
- ・ラーメン スープ 少量
- ・残っている野菜 適量

- ※ ラーメンスープは、液体でも粉末でも作れます。
- ※ スープを少量にするのがポイントです。スープを全部入れると、水が少ない分、味が濃くなります。塩分を摂り過ぎると、飲み水も多く必要となり、その分トイレも近くなります。



災害時は、水はとても貴重です。有効に使うようにしましょう。

あんぱんがゆ

【作り方】

- ① ポリ袋にあんぱんと牛乳を入れ、袋の上から軽くもむ。
- ② ①のポリ袋をしぼり、5~10分湯煎する。

【材料】

- ・あんぱん 1こ
- ・牛乳 あんぱんと同量(重さで)



※ やさしい甘さで、離乳食にもgood!