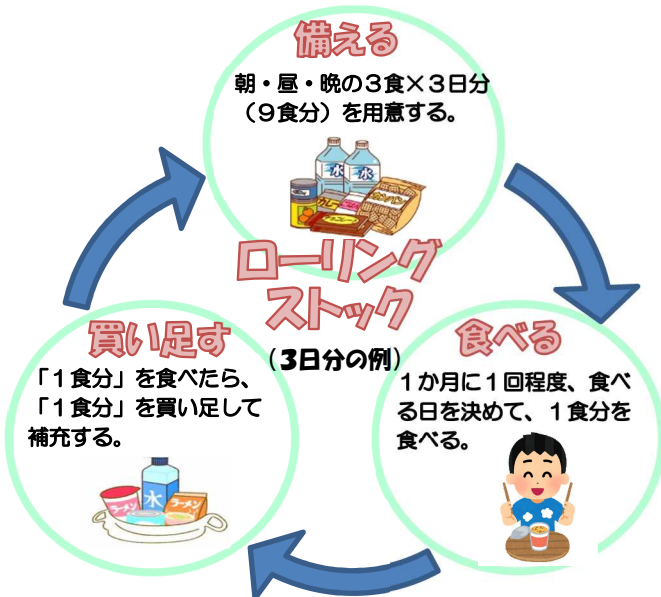


ローリングストックで 食べながら備える！

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



* 9か月で、最初に用意した9食は全て消費され、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



東京備蓄ナビ

ご家庭に合わせた備えておくべき食料や日用品の例を調べることができます。

いつもの食品で 無理なく食料備蓄を！

救援物資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！			計
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いる	
	クラッカー、ビスケット	補食やおやつに使える	
副食	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	そのままでもOK	
	日持ちする野菜、果物	ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充に	
	カップスープ、インスタントみそ汁等	具たくさんなのがお勧め	
その他	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 *鍋 *ラップ *アルミホイル			
*ポリ袋(大・中・小) *紙皿 *紙コップ *はし			
*スプーン・フォーク *缶切り *キッチンバサミ *新聞紙			
*マッチ、ライター *アルコール消毒液 *ウェットティッシュ			
*使い捨て手袋 *ポリタンク 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です。好きなものや食べ慣れたものなどで、心と体を満たしましょう。
- ▶ **家庭の状況に応じた備蓄を！**
介護が必要な人、アレルギーや持病のある人、食べ物に制限のある人、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！**
一度に食べられる量や個包装のものを選びましょう。
- ▶ **非常食の置き場所について**
非常食は玄関や寝室、屋外の倉庫、キッチンの下などすぐ持ち出せる場所に保管し、家族全員で場所を把握しましょう。

「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

食べることが、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。

令和7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、ラップやポリ袋をかぶせれば、食器として使えます。

紙食器の作り方



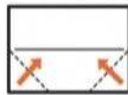
<ふね型> ふねの形の深めで細長いお皿です



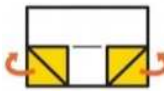
① 用紙をたて半分に折る。



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に三角に折る。



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しましょう。
- アルコール消毒液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、使い捨て手袋を利用したり、ポリ袋やラップ、アルミホイル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。バッククッキングにも使えます。



キッチンバサミとピーラー

まな板を使わずに調理ができます。

災害時に役立つ

バッククッキング

バ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



バッククッキングのメリット

- ① 水を節約できる
- ② 配膳の手間が省ける
- ③ 複数料理の同時調理ができる
- 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

バ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 + 耐熱皿1枚 + 水
- ・熱湯でも溶けないポリ袋

(高密度ポリエチレン袋、半透明、食品用)

ポイント!

バ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。

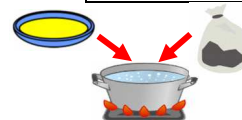


✧ ポリ袋に入れる量 ✧

多くても、ポリ袋の半分以下にしましょう。



✧ 鍋底に皿を1枚入れる ✧



鍋に直接つけないように、耐熱皿の上にのせる。

✧ 火力の強さ ✧

火力は、始めは強火で沸騰後弱火に。



ふたをしないと、エネルギーロスに!

バッククッキング レシピ

ごはん

【材料(1人分)】

- ・米 1/2カップ
- ・水 120cc



※ 米と一緒に焼き鳥の缶詰を入れて湯せんとすると「鶏飯」になります。

【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、沸騰した鍋に耐熱皿を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分湯せんする。

あんぱんがゆ

【材料】

- ・あんぱん 1こ
- ・水(牛乳) あんぱんと同量(重さで)



【作り方】

- ① ポリ袋にちぎったあんぱんと水を入れ、袋の上から軽くもむ。
- ② ①のポリ袋をしぼり、15分湯せんする。

※ やさしい甘さで、高齢者の方や離乳食にもgood!

インスタントラーメン (汁のない)

【作り方】

【材料】

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



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

※ 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、トイレの回数が増えてしまいます。

災害時、水はとても貴重です。有効に使うようにしましょう。