

災害への「食」の備え ～災害のために、備えていますか？



市役所管理栄養士の
元気レシピ

●災害への備え、できていますか？

災害はいつ起こるかかわからない、発生すると私たちの生活に大きな影響を与えます。「もしも」の時のために「今」できることを考えて準備しておきましょう。

●「食品の家庭備蓄」のすすめ

Q1：なぜ「食品備蓄」が必要なの？

災害が発生し、日常とはかけ離れた生活を余儀なくされた時に、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するエネルギーが湧いてきます。

Q2：どのくらいの備蓄が必要？

過去の経験から、災害発生からライフライン復旧まで【1週間以上】を要します。災害支援物資が届くまで【3日以上】かかることや、物流機能の停止により【1週間】は食品が手に入らないことが想定されます。

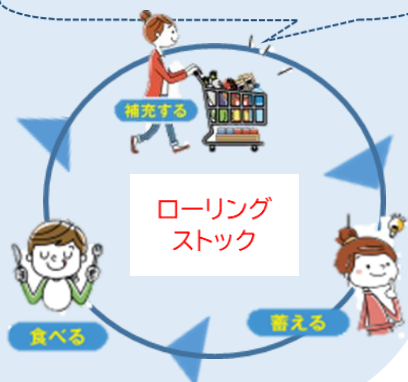
「最低3日分～1週間分×人数分食品の備蓄」が望ましいといわれています。

Q3：何を準備しておけばいいの？

【家庭備蓄の例：大人2人、1週間分の場合】

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	主菜 たんぱく質
	カップ麺類×6個	パックご飯×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	
	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

普段使用する食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充することで、手軽に備蓄に取り組むことができます。



【参考】農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

今月の おすすめメニュー

(主菜) 大豆入りミネストローネ

ミネストローネは具だくさんのスープを意味するイタリアの家庭料理です。大豆を加えることで、たんぱく質を補うことができます。トマトジュースや水煮大豆などの加工品は、ストックしておく、いざという時にも役立つ食材です。



《作り方》

- ①小松菜は1cm幅に切り、たまねぎとにんじんは粗みじん切りにする。
- ②鍋に油をひき、ひき肉、①を加えて炒め、水煮大豆とAを加えて煮る。
- ③器に盛り、粉チーズをかける。

1人分栄養価	
エネルギー	252 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	14.0 g
炭水化物	10.7 g
カルシウム	150 mg
鉄	3.1 mg
食塩相当量	0.7 g