

今日かもしれない… 災害時の備えはできていますか？

9月1日は
**防 災
の 日**

皆さんは、いざという時の為に非常食を備蓄していますか？
台風や地震などの自然災害は、いつ起こるか予測がつかません。
9月1日『防災の日』をきっかけに、普段から自分や家族を守るために、
防災の備えについて考えてみましょう！



なにを？ どのくらい準備すればいい？

国からの支援物資が被災地に到着するには、災害発生時から**最低3日**はかかります。普段から備えをすることで、いざという時の安心感が違います。

自分や家族の命を守るために備えておきましょう！



一般家庭は 1人1週間分
要配慮者の家庭は 2週間分
の備蓄が理想♪



要配慮者…高齢者、乳幼児、妊産婦、障がい者
持病を持っている人、外国人などの方



知ろう！ やってみよう！ ローリングストック法！

備える→食べる→買い足すを繰り返して、一定量の食品が備蓄されることを「ローリングストック法」といいます。

- POINT 01 まずは、普段食べている食材を多めに買って揃える
- POINT 02 ふだんの食事で食べる
- POINT 03 食べたら買い足して、補充する



飲料水
1人1日
3L

適しているもの

- ・常温で保存可能なもの
- ・調理せずに食べられるもの
- ・期限が1年以上のもの

例えば…

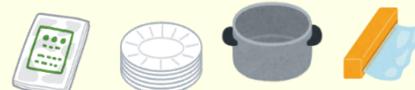
- ・飲料水
- ・レトルト食品（おかゆ、カレー）
- ・インスタント食品（カップ麺、スープ）
- ・乾物（乾麺、お麩、乾燥わかめ）
- ・栄養補助食品（エネルギーゼリー）
- ・菓子類（クッキー、飴）

買い足す

食べる

調理できるように…

ポリ袋、カセットコンロ、鍋などが必須です！



災害時の食事って、すごく大事!!

非常食の多くは、炭水化物ばかりになりがち。
栄養バランスが崩れ、体調不良や病気になる可能性があり、注意が必要です。

POINT!!

不足しがちな「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル・食物繊維」も意識して バランスよく摂ることが大事です!!

赤

体をつくる
たんぱく質

魚・鶏の缶詰
牛丼やカレーのレトルト



緑

体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・食物繊維

梅干し、海苔、日持ちする野菜
野菜ジュース、果物缶詰



黄

体を動かすエネルギー
炭水化物

米、パックごはん、乾麺
パスタ、カップ麺、シリアル



～備蓄品をつかった簡単バランスレシピ～

*サバの味噌煮缶と昆布の炊き込みご飯

材料 2人分

- ・サバの味噌煮缶 1/2 缶
 - ・塩昆布 10g
 - ・米 1 合
 - ・水 180 cc
- (無洗米の場合は 215 cc)

作り方

- ①ポリ袋に、全ての食材を入れて混ぜ合わせ、しっかり空気を抜いて縛る
- ②沸騰した鍋に、①を入れ、中火で 20～25 分加熱する。
- ③鍋から袋を取り出し、10 分ほど蒸らす。
- ④袋のまま、茶碗に盛る。



鍋の中に入れて同時調理も可能!

<1人分> エネルギー 339kcal たんぱく質 11.1g
脂質 5.6g 炭水化物 62.3g 食物繊維 1.1g
食塩相当量 1.3g

*トマトにゆうめん

材料 2人分

- ・カットトマト缶 1 缶 (400ml)
- ・水 1 カップ
- ・そうめん 1 束
- ・干しいたけ 5g
- ・ツナ缶 1 缶
- ・ねぎ 1 本
- ・こしょう 少々

作り方

- ①ポリ袋に水を入れ、干しいたけは料理用ハサミで食べやすい大きさに、そうめんは半分に折って入れ、よくかき混ぜる。
- ②さらにツナ缶とカットトマト缶を加え、よく混ぜ、しっかり空気を抜き、縛る。
- ③熱湯の中に②を入れ、中火で 15～20 分加熱する。こしょうで味を調え、ねぎを料理用ハサミで切って散らす。



ポリ袋

災害時に調理するときに便利!
耐熱性のある袋は、簡単に調理可能! スーパーにあるポリ袋でも、衛生面に重宝する◎

ピーラー料理用ハサミ



包丁を使うことなく、材料が切れる。
ピーラーは、根菜類を調理する時に◎。薄くすることで火の通りも早い。

<1人分> エネルギー 184kcal たんぱく質 16.7g 脂質 1.2g
炭水化物 28.7g 食物繊維 4.4g 食塩相当量 1.3g

*ふわふわ蒸しパン

材料 2人分

- ・ホットケーキMIX 100g
- ・水 100ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・干しぶどう 5g

<1人分>

エネルギー 206kcal
たんぱく質 4.0g
脂質 2.0g
炭水化物 43.7g
食物繊維 1.0g

作り方

- ①ポリ袋に、ホットケーキ MIX と砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ②水を加え、だまにならないように揉み混ぜる。
- ③ポリ袋の口をしっかりと結び、沸騰した鍋に 15～20 分入れ加熱する。



カフェオレ、他ジュースでもできますよ!



事前に家族で話し合っておこう!



- 災害発生時の避難場所・経路確認
- 電話が繋がらない時の、連絡手段
 - ☎ 災害用伝言ダイヤル 171
 - ☎ 災害用伝言版 web171
 - SNS LINE、X (旧 Twitter) など
- 家の危険か所の確認 (床へ直置き、落下防止など)
- 備蓄品は家族の好みに合ったものに (日頃試食をするのも良い)

