

6月は食育月間です！

# 災害食について考えてみませんか

6月は、国が定めた食育月間です。「食育は子ども向け」というイメージもあるかもしれませんが、「食育」は世代関係なく誰にでも大切なことです。今回は食育の取り組みのひとつとして、災害時の食事について改めて考えてみませんか？

## 家庭備蓄の例

### 必需品



水

※1人1日3L程度  
(飲料水+調理用水)



カセットコンロ・  
カセットボンベ

※1人1日1/2~1本程度

### 主食

エネルギーになる



米・パックご飯

※米は1袋消費したら  
1袋買い足しておく◎



袋麺・乾麺

カップ麺、うどん・そば・パスタなど

### 主菜

からだをつくる



レトルト食品

牛丼の素・カレー・パスタソースなど

缶詰(肉・魚)

ツナ缶・サバ缶・コンビーフ・焼き鳥など

### 副菜

#### その他

調子を整える

日持ちする野菜

じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃなど



梅干し・のり・乾燥わかめなど



牛乳(ロングライフ牛乳\*)

★常温で長期間保存できる牛乳

## 災害時の食事のポイント

### ○たんぱく質○

災害直後は、お米やパンなど炭水化物中心の食事になりがちです。エネルギー源となる炭水化物はもちろん大切ですが、**体をつくるもとになるたんぱく質源とバランス良く食べることが重要**です！

【おすすめの備蓄食品】

- 魚介の缶詰(サバ、ツナ、イワシなど)
- 肉類の缶詰(コンビーフ、焼き鳥など)
- 加工肉(ハム、ソーセージなど)
- パウチ、レトルト食品



### ○ビタミン・ミネラル・食物繊維○

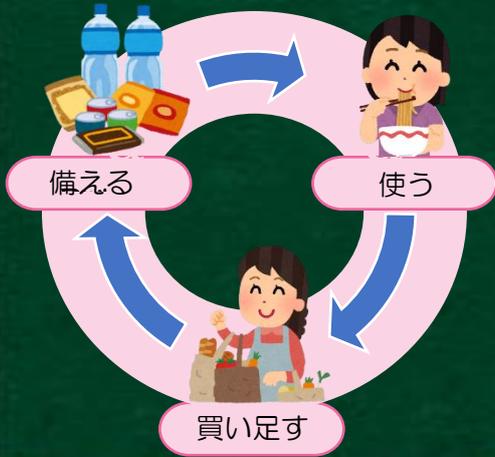
過去の大規模災害では、**野菜不足により便秘や体調不良**になってしまう人が多かったそうです。じゃがいもや玉ねぎなど日持ちする野菜を買い置きしておく、水分補給として水の他に野菜ジュースも備えておくことが大切です！

【おすすめの備蓄食品】

- 日持ちする野菜(かぼちゃ、人参、ピーマン、白菜など)
- 野菜ジュース
- 果物の缶詰
- ドライフルーツ



## 「ローリングストック」を意識しましょう！



普段食べている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから普段の食事で消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つ方法を「ローリングストック」といいます。主に災害時に使用する非常食とあわせて【3日分～1週間分×人数分】を目安に備蓄を保つことがおすすめです！

災害時も日常でも！

## パッキングレシピのご紹介

パッキングとは…食材と調味料をポリ袋に入れ、沸かした湯の中で加熱する調理方法です。食材や調理道具が限られる災害時にはもちろん、毎日の食事準備の時短にもおすすめなので、ぜひ試してみてください♪

### ほうれん草とツナのオムレツ

#### 【材料】（2人分）

- **ポリ袋** 1枚
- 卵 2個
- 冷凍ほうれん草 30g
- ツナ缶 1/2缶（35g）
- マヨネーズ 小さじ1

#### 【手順】

- ① 食材を全てポリ袋に入れ、混ぜ合わせる。
- ② 空気を抜いて、袋の入り口の方で結ぶ。
- ③ 袋ごと鍋に入れて15分程度ゆでる。
- ④ 火が通ったら鍋から取り出し、熱いうちに形を整える。
- ⑤ 食べやすい大きさに切ったらできあがり。

ポリ袋のまま加熱調理するため、

**耐熱性のあるポリ袋をご利用ください！**  
⇒「湯せん対応」や「高密度ポリエチレン製」と記載があり、無地でマチがないもの



ツナの塩味で、塩こしょうを加えなくてもおいしく食べることができます！

お好みでケチャップにつけて食べるのもおすすめです♪

