

備えよう！災害時の食事

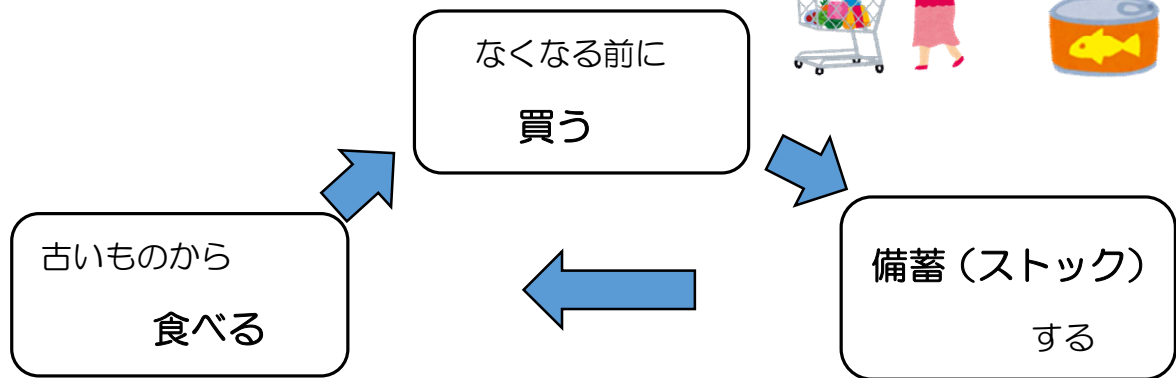
中野区すこやか福祉センター



中野区食育マスコットキャラクター
「うさごはん」

災害時の食事の備え、できていますか？災害時の食事は特別なものではなく、ちょっとした工夫でかしく備えましょう！

常備蓄（ローリングストック）とは



常備蓄食材 一例

主食（炭水化物）



米 レトルトご飯・お粥 α化米 餅 乾麺（うどん、パスタ等）
インスタント麺 グラノーラ コーンフレーク ホットケーキミックス など



副菜（野菜）

冷凍野菜 缶詰 インスタント汁物
レトルト食品（煮物等） 乾物（切り干し大根等）
野菜ジュース 日持ちする野菜 など

主菜（たんぱく質）

缶詰（肉・魚）
レトルト食品（カレー等）
乾物（高野豆腐等）
冷凍食品、豆乳 など



果物

ドライフルーツ 缶詰
果物ジュース など



乳製品

スキムミルク
ロングライフ牛乳 など



その他（水分）

水
お茶 など



災害時は食塩の摂取が多くなりがち！
なるべく減塩の商品を選ぶ、
インスタントの汁物は1人分を
2人で分ける等工夫しましょう！

栄養成分表示

| | |
|-------|--------|
| 熱量 | 〇〇kcal |
| たんぱく質 | 〇〇g |
| 脂質 | 〇〇g |
| 炭水化物 | 〇〇g |
| 食塩相当量 | 〇.〇〇g |

普段から商品を選ぶときに **栄養成分表示** を確認しましょう！

ライフラインの復旧と調理の工夫

ライフラインの復旧は

電気
上下水道
ガス

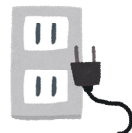
7日程度
30日程度
60日程度

⇒調理の工夫が必要です！！



ガスの復旧は60日程度と時間がかかるので **カセットコンロ** を備えておくのがおすすめ！

電気が使えるようになれば
ホットプレート
電子レンジ
炊飯器 等 を活用！



水道の復旧は30日程度。

水は備蓄するのが基本！給水車や**災害時給水ステーション**の水をもらうための準備も必要。

災害時給水ステーションの詳細は東京都水道局のHPへ！

中野区内の災害時給水ステーション

- ・区立弥生公園
- ・区立江古田の森公園
- ・区立みずのとう公園



おすすめの調理法

ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った調理がおすすめです！

食材と調味料をポリ袋に入れて、間接的にゆでたり、ポウルのかわりに食材を混ぜることができます。

ゆでる際は袋の中の空気をしっかり抜いて、真空状態にさせるのがポイントです！

ツナじゃが

- ・ツナ缶(水煮かスープ煮) 1缶
- ・じゃがいも 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・顆粒だし小さじ1/4
- ・しょうゆ大さじ1弱
- ・砂糖大さじ1/2

⇒食材、調味料をポリ袋に入れて、20分ほど加熱する。

ご飯

- ・米 1合
- ・水 1~1.2倍

⇒米と水をポリ袋に入れて、30分浸水。20分ほど加熱し、そのまま10分蒸らす。
※水を増やせばお粥も作れます！

【問い合わせ先】

- 中部すこやか福祉センター 電話 3367-7788
- 南部すこやか福祉センター 電話 3380-5551
- 北部すこやか福祉センター 電話 3388-0240
- 鷺宮すこやか福祉センター 電話 3336-7111