



## 災害時の食事

いつ来るかわからない災害に備えて、十分な備蓄はできていますか。災害時は必要な物品がすぐ手に入るとは限りません。もしものときのために、日頃から備えておくことが大切です。今回は災害時の食事について紹介します。

災害時に備えて、最低でも3日分、できれば1週間分の食料の備蓄があると安心です。

<b>水</b>	1人1日おおよそ3ℓ (飲料水1ℓ + 調理用水)	
<b>主食</b>	★エネルギー源になるもの 米、レトルトご飯、アルファ米、パン、乾パン、もち、乾麺、カップ麺、シリアル	
<b>主菜</b>	★たんぱく質 肉・魚などの缶詰、レトルト食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(かつお節、桜エビ、高野豆腐等)	たんぱく質は身体をつくるもとになります。
<b>副菜</b>	★ビタミン・ミネラル・食物繊維 日持ちする野菜や果物、野菜や果物の缶詰、海藻類(のり・乾燥わかめ等)、汁物、野菜ジュース	副菜は身体の調子を整えてくれます。
<b>+ α</b>	調味料、嗜好品、菓子類	

### ★カセットコンロを用意しましょう

災害時はライフラインが停止する可能性が高いです。カセットコンロ等の熱源があると、食品を温めたり、簡単な調理に使って便利です。カセットボンベも忘れずに。

### パッククッキングに 挑戦してみよう!

災害時でも、温かい食事が食べられるとホッとしますね。パッククッキングは、材料をポリ袋に入れて湯煎するだけで出来るので、簡単に作れて、洗い物も少なくて済みます。

#### ポリ袋でつくるカレーライス(1人分)

材料	作り方
<b>【ごはん】</b> ◆米……………1/2合 ◆水……………110ml(お茶でも可) <b>【カレー】</b> ◆ツナ缶……………1缶 (サバ缶や焼きとり缶なども可) ◆たまねぎ(みじん切り)…1/4個 ◆トマト缶……………1/2缶 ◆カレールー……………1かけ(20g) ◆ケチャップ……………大さじ1	①米と水をポリ袋に入れ、30分ほど置いておく(米は研がなくてもOK)。 ②カレーの材料を米とは別のポリ袋にすべて入れる。 ③それぞれの袋をねじりながら中の空気を抜き、袋の上の方を固く結ぶ。 ④鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらお湯に袋を沈めて30分ほど茹でれば完成! (1つの鍋でご飯とカレーを同時に作れる)



※ポリ袋は高密度ポリエチレン製(半透明)のものを使ってください(透明のポリ袋は×)。  
 ※鍋に皿を1枚入れておくと、袋が鍋底の熱でやぶれにくくなります。