いざという時のために用意しよう！

感染症療養時や災害時の食の備え

できれば7日分！

感染症が発症することや、地震などの災害はいつ起こるかわかりません。感染症で療養生活になると外出での食品購入が難しくなり、災害が発生すると支援物資が届くまでには数日かかります。
いざという時のために、自分と家族を守るために普段から食料品を備えておきましょう。

発生時の避難のために…リュックにこれを用意！

避難袋はすぐ取り出しやすい場所に保管します。

≪1人あたり1日分の例≫

＊主食＊

レトルトご飯、アルファ米、缶入りパン　等
- お米は無洗米が便利です。
- シリアルや小麦粉、ホットケーキミックス等でも代用できます。

＊主菜＊

肉や魚の缶詰、レトルト食品　等
- 缶詰やレトルト食品は、開封したら早めに食べましょう！

＊副菜＊

コーン缶詰、レトルト食品　等
- 野菜が全くとれない時は、野菜ジュースでも代用できます。

＊飲料＊

1人1日3ℓが目安

水、野菜ジュース、ゼリー飲料　等
- 水以外にお茶等でも代用できますが、水は料理やお湯としても必要です。多めに用意しておきましょう。

＊その他＊

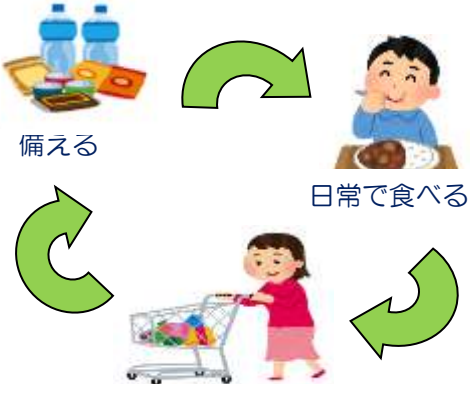
お菓子、栄養補助食品　等

最低でも3日分 ×3

できれば１週間分 ×7

ローリングストックで上手に備蓄を

◆ローリングストックとは？◆



缶詰やレトル食品などを少し多めに買い置きし、賞味期限が切れる前に古いものから食べて、使った分を補充し、常に一定の食品の備えがある状態にしておく方法をいいます。

～高齢者・乳幼児・慢性疾患等への配慮が必要です～

乳幼児がいる場合や介護を要する方、慢性疾患や食物アレルギーの方は、被災後すぐは必要な食品が手に入らないことが想定されます。
普段食べ慣れている食品など、必要な食品を余分に買って備えておきましょう。

発　　行：目黒区　健康推進部　健康推進課　健康づくり係（目黒区総合庁舎３階）
電話番号：03-5722-9586　　目黒区ホームページ：http://www.city.meguro.tokyo.jp/

節水しながら、備蓄食品をおいしくいただくために！

◆ポリ袋クッキングの紹介とポイント◆

ポリ袋クッキングは、耐熱性のある高密度ポリエチレンのポリ袋（半透明）に、食材を入れて鍋で加熱（湯煎）する調理法　※透明で厚めの袋（低密度ポリエチレン）は非耐熱性なので使用不可

- ポリ袋は高密度ポリエチレン・半透明・食品用を使う
- ポリ袋に食材を入れて、空気を抜き結び目は袋の端を絞る
- 鍋の底に皿を敷き、袋を鍋肌に触れないようにする
- 油分の多い料理は避けてうす味に仕上げ、後で味を調える
- 火力は中火くらいで、料理によって時間差で引き上げる

一度に複数の料理が作れて、水も節約できます！

＊主食・焼き鳥ご飯＊

無洗米だと節水できます

材料〈２人分〉

焼き鳥缶（たれ）…1 缶　　米…1 合

水…250ml　コーン缶…大さじ2

醤油…小さじ１　塩…少々

作り方…ポリ袋に米と水を入れ 20 分吸水し、他の材料を加え混ぜて、沸騰したお湯で約 30 分茹でる。そのまま 15 分蒸らす。

一人分のエネルギー…208kcal

食塩相当量…1.1ｇ

＊副菜・干し大根のサラダ＊

材料〈２人分〉

切り干し大根・20g

ツナ缶…1 缶　サラダ用ビーンズ…40g　トマトジュース 100ml　砂糖…小さじ１

塩・こしょう…少々

作り方…切り干し大根をハサミで切り水洗いし絞る。ポリ袋に切り干し大根とトマトジュースを入れ、暫く置いてふやかす。ツナ缶とサラダビーンズ、砂糖・塩・胡椒を入れてよく混ぜ、味をなじませる。

１人分のエネルギー…165kcal

食塩相当量…0.7g

＊主菜・だし巻き卵

材料〈2 人分〉卵…３個　乾燥わかめ…１ｇ

和風だし・醤油…各小さじ１　塩…少々　水…大さじ３　マッシュルーム缶（スライス）…50ｇ

作り方…ポリ袋にわかめ・だし・塩・醤油・水を入れ、卵とマッシュルームを混ぜて、皿を敷いた鍋で約 20 分茹でる。巻きす等で形を整える。

一人分のエネルギー…119kcal

食塩相当量…1.9ｇ

＊おやつ・甘納豆パン＊（３人分）

小豆缶やナッツを入れても美味しい！

材料　卵…1 個　ホットケーキミックス 100ｇ　豆乳…100ml　甘納豆…50ｇ　砂糖…大さじ1

作り方…ポリ袋に卵と砂糖を入れて混ぜ合わせる。その袋に他の材料を入れて混ぜ、袋の空気を抜いて端を結び、皿を敷いた鍋にお湯を沸かし、時々返しながら約 30 分茹でる。

１人分のエネルギー…226kcal

食塩相当量…0.5g

じゃが芋や人参、玉ねぎ等、日持ちする野菜を普段から多めに、買いおきしましょう。

＊あると便利＊

水道、電気、ガスなどのライフラインが止まることを想定し、カセットコンロなどの熱源や調理器具、食器、ポリ袋、ラップ等も一緒に用意しておきましょう。