

# さい がい じ そな 災害時の備え

そな ~いざという時のために備えよう!~

さいがいじ じしん たいふう ごうう そな しょくりょう  
 災害時（地震・台風・豪雨など）に備えて食料をしっかりとたくわえておきましょう。  
 さいがいじ  
 災害時にはふだんから食べているものや、なれた味のものが食べやすいとされています。  
 そな ほうぼう しょうかい  
 そこで、もしもの備えに役立つ「ローリングストック」方法を紹介します。



## ローリングストックとは…

日々の生活の中でたくわえていた食料を使って食べたらまた買い足していき、いつも同じくらいの食品がストックされていることをいいます。

## いつも食べている食品を多めに買っておきましょう

### しゅしょく 主食

むせんまい ひじょう  
 無洗米、非常用ごはん、  
 カップラーメン、かんづめ  
 シリアル、パンの缶詰 など



### しゅさい 主菜

かんづめ  
 缶詰（肉、魚）  
 レトルト食品（カレー、牛丼など）



### ふくさい 副菜

やさい  
 野菜ジュース・  
 インスタントのスープやみそしる  
 日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいもなど）



（その他）チョコレート・ビスケットなど

たくわえる量は、さいてい ひつよう  
 最低3日分は必要です。  
 いんりょうすい  
 飲料水は1人1日2～3Lは  
 ペットボトルでおいっておきましょう！



## ヘルスマイトのおすすめレシピ

ストックした食品で  
 おうちの人といっしょに作ってみよう

### かんづめ かんたん 缶詰でできる！簡単ナゲット



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
1人分のめやす	102kcal	14.0g	16.2g	12.6g	0.6g

## ヘルスマイトってどんな人？

（食生活改善推進員）

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのためのボランティア活動を行っています。



ざいりょう  
**材 料** 2人分  
 かんづめ  
 缶詰(サラダチキン) …… 2缶  
 マヨネーズ …… 小さじ2  
 かたくりこ …… 小さじ1  
 コショウ …… 少々  
 こむぎこ  
 小麦粉 …… 適量  
 サラダ油 …… 大さじ2

さいがいじ  
 災害時は電気やガス、  
 水が止まってしまうので、  
 カセットコンロとカセット  
 ポンパがあるととても  
 べんり  
 便利です！



### 作り方

- ① 缶詰(サラダチキン)を開け、ビニールぶくろの中に入れる。
- ② ①の中にマヨネーズ・かたくりこ・コショウを入れよくまぜ合わせる。
- ③ 皿に小麦粉をしき、その上に②のビニールぶくろのすみをハサミでななめに切り取り4等分にしぼり出す。写真のような楕円形に整え、小麦粉をまぶす。
- ④ サラダ油を入れたフライパンで③を火かげんに気をつけながら両面焼いてできあがり。

やけどに  
 注意！