

# 災害時の備え ~いざという時のために備えよう~

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。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

毎日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、いつも同じ位の食品がストックされていることを言います。



## いつも食べている食品を多めに買っておきましょう

**主食** 無洗米、非常用ごはん、カップラーメン  
シリアル、パンの缶詰 など

**主菜** 缶詰(肉、魚)レトルト食品(カレー、牛丼など)

**副菜** 野菜ジュース・インスタントのスープやみそ汁  
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

バランス良く  
たくわえ  
ましょう。



## ヘルスマイトのおすすめレシピ

### おさかなハンバーグ

#### <材料> 6個分

- いわしのかば焼き …… 1缶
- 玉ねぎ …… 100g
- にんじん …… 25g
- 切干大根 …… 10g
- 卵 …… 1コ
- お麩 …… 10g
- 油 …… 小さじ1

#### <作り方>

- ①切干大根は水で戻す。
- ②玉ねぎ、にんじん、①をみじん切りにする。
- ③②の材料にいわしのかば焼き缶を細かくほぐし、卵を加えよく混ぜ、お麩を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油をひき、スプーンで形を整え、こんがり両面を焼く。



1個あたりの栄養価

エネルギー 59kcal | たんぱく質 3.3g | 脂質 2.9g | 炭水化物 4.6g | 食塩相当量 0.2g

監修 千葉県立保健医療大学：平岡真実、渡辺優奈 淑徳大学：海老原泰代

作成協力 市民局生活文化スポーツ消費生活センター / 保健福祉局医療衛生部生活衛生課 / 環境局資源循環部廃棄物対策課 / 経済農政局農政部農政課

発行元 保健福祉局健康福祉部健康推進課 電話 043-245-5794 FAX 043-245-5659