

楽しく栄養だより

2024年 春号

【発行】

高齢者包括支援センター（大曲庁舎内） ☎0187-63-1111（内線169）

災害時の「備え」できていますか？

災害はいつ起こるか分からないため、万が一に備えて、ご家庭で備蓄をしておきましょう。備蓄するうえでのポイントは「ローリングストック（回転備蓄）」です。ローリングストックは普段使用していて災害時にも使用できる食料品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が近いものから順に使い、使ったら補充していく方法です。自分や家族に合った必要なものを確認しましょう。



備蓄食品の選び方

災害時も主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。常温保存ができ、普段から良く食べている食品を用意しておくこと、いざという時にも慣れ親しんだ味のものを食べられます。普段使いで賞味期限内に食べきれる量を準備しましょう。

主食



米、無洗米、
レトルト粥、パックご飯

乾麺（うどん、そば、パスタ）、
即席麺、カップ麺

乾パン、缶詰パン

主菜



肉・魚介類・豆類の缶詰

カレーや丼物のレトルト食品

桜えびやかつお節
などの乾物

副菜



日持ちする野菜や果物

野菜や果物の缶詰めや飲料

海藻類やきのこ類
果物の乾物

その他

- ・インスタントやフリーズドライの味噌汁・スープ
- ・ロングライフ牛乳やスキムミルクなどの乳製品
- ・各種調味料やふりかけ、ジャムなど
- ・チョコや飴などの菓子類、スポーツ飲料やゼリー飲料など

災害時にも役立つ！パッククッキング ～主食編～

「ごはん」「全粥」の作り方

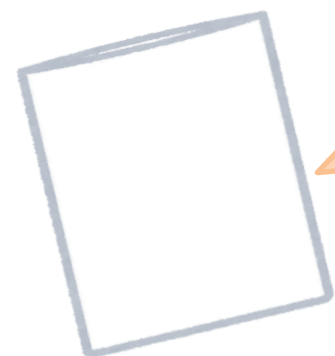
【ご飯1人分】

- ・米 1/2合（約75g）
- ・水 100ml

【全粥1人分】

- ・米 30g
- ・水 180ml

- ①耐熱性の高密度ポリ袋に米と水（分量外）をいれて軽くもみ洗いする。もみ洗いした水は袋から捨てる。（無洗米の場合は行わなくても可）
- ②袋に米、水を入れて空気を抜き、口を上側でしっかりと結ぶ。（可能であれば30～60分浸漬する。）
- ③鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら②を入れ、約30分加熱する。
- ④鍋から取り出しそのまま10分放置して出来上がり。



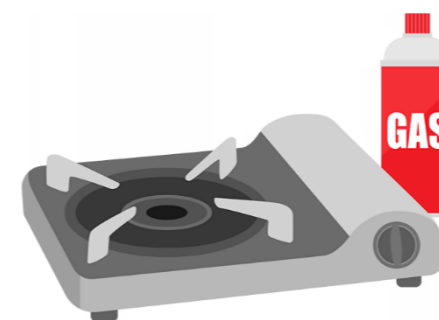
使用するポリ袋は耐熱性で高密度のものを使用してください。
※「ポリエチレン」と表示されている半透明でシャカシャカしている袋。

「ツナパスタ」の作り方

【1人分】

- ・パスタ 80g
- ・水 150g
- ・油漬けツナ缶 1缶
- ・顆粒コンソメ 小さじ1弱
- ・塩こしょう 少々

- ①耐熱性の高密度ポリ袋に半分に折ったパスタ、水を入れて空気を抜き、口を上側でしっかりと結ぶ。
- ②鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら①をいれて12～13分ほど加熱する。
- ③鍋から取り出して袋の結び目あたりをはさみで切り、ツナ缶、コンソメ、塩こしょうを入れよくもみこんで出来上がり。



卓上コンロとカセットボンベを備えておくと万が一に役立ちます。