

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

災害時の食の備えを考えよう

近年は、台風や大雨による水害のほか、大雪、地震などの自然災害が増えています。加えて、新型コロナウイルス感染症禍でも経験しましたが、感染症等の影響で外出が難しい状況から必要品を入手できなくなることもあるため、日頃からの備えが重要です。今回は災害時の食の備えについてお伝えします。

★食の家庭備蓄のやり方

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類あります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面にに応じて日常でも利用が可能】

(例) 非常食用ごはん、乾パン、水など
赤ちゃんがいる場合は乳児用ミルク（液体）など



そのまま食べられるものがあると便利！

日常食品

日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

(例) カップ麺、レトルト食品、缶詰、乾物、日持ちする
野菜など



◆簡単備蓄法！ローリングストック◆

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法



◆メリット◆

- ・費用、時間の面で、普段の買い物範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

選ぶ際のポイント

- ① 家庭にある商品をチェックする。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③ 足りない物を買います。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費した物は買い足す。

災害時はストレスも大きくなるため、**普段から食べ慣れた食品があること**で安心感にも繋がります。

★食の家庭備蓄の目安

備蓄量は、災害時にライフラインが停止することも踏まえて、**家族の人数×最低3日分**、できれば一週間分があると安心です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

食生活別 選び方のヒント

- ・ **普段料理をする**▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ **中食が多い**▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ **普段料理をしない**▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。



アウトドアのまち
三条

キャンプ飯で災害に備える

災害時の備えとなるキャンプ道具は、持っておくと便利ですし、外遊びの楽しみも広がります。さらに、キャンプで作る料理も災害時に役立つので、普段からマスターしておくと、心強いですね。



ミートソースマカロニ
〔1合メスティンを入ます〕

メスティンに市販のミートソース130g、水80ccを入れて沸騰させ、マカロニ50gを入れて3分ほど煮る。溶けるチーズをのせて完成。

キャンプ道具を使う



メスティン

基本はごはんを炊く飯盒として使いますが、焼く・煮る・蒸す等様々な調理法ができます。

持ち運びが便利！缶詰などを活用



さばのトマト煮

鍋にトマト缶、さば味噌煮缶、大豆水煮缶それぞれの中身を入れ、10分ほど煮る。ハヤシルウ1かけと中濃ソース小さじ1を入れて完成。

カップ麺 水を入れて食べる!?



キャンプでも手軽に持っていきけるカップ麺ですが、水を入れても食べられることを御存じですか。戻す時間はお湯の5倍程度の時間がかかりますが、おいしく食べられます。ぜひお試しを！

災害時にも役に立つ！パッククッキングをやってみよう！

パッククッキングって何？

家庭にある食材を耐熱性のポリ袋に入れ、袋のまま鍋で湯煎する調理方法です。災害が長期化した際でも、温かい料理を食べられるので普段に近い食事内容にすることができます。



ツナと塩昆布の炊き込みごはん



クックパッドはこちら

●作り方

- ①耐熱性のポリ袋に米1合を入れ、分量外の水で軽くもみ洗いをし、水を捨てます。
- ②袋にツナと塩昆布、水1カップを入れ、空気を抜いて袋の口を結びます。沸騰した鍋に入れ、20分加熱します。火を止めてふたをし、10分蒸らして完成です。

●用意する物

- 耐熱性のポリ袋
- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 鍋



●材料（2人分）

- 米 1合
- 水 1カップ（200cc）
- ツナ缶 1缶
- 塩昆布 小さじ1
- 好みの野菜やきのこ等



簡単に作れた！

食生活改善推進委員が市内の学校に出張して、児童生徒にパッククッキングの調理実習を行っています♪

家族にも教えたい！

旬の食材紹介

10月は“新米”

新米の時期がやってきました。農家の方の労力と努力に感謝して、おいしい新米をさらにおいしく味わいたいですね。新米は吸水が早く、米をといでいるうちに吸水する量が多いため普段より水を減らして炊くのがポイントです。米1合に対して大きじ1杯程度の水を減らしましょう。例えば炊飯器で炊く場合、目盛まで水を入れて、そこから大きじで水をとると簡単です。



一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

災害食がテーマということで、自宅でパッククッキングに挑戦してみました！最初はこれができるのかと恐る恐るでしたが、作ってみると行程も少なくとも簡単に作ることができました。ごはんは1人分ずつ分けて作れば袋のままおにぎりにもできず、衛生的で洗い物も少なく済み、普段時間がないときなどにも役立つ調理法だなと思いました。三条市のクックパッドにもパッククッキングのレシピを掲載しましたので、ぜひお試し下さい♪

食育の視点の主要施策

（第2次三条市食育の推進及び農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 減塩の推進（子どもの頃から適塩に慣れよう）
- 3 共食の推進（一緒に食べておいしさを共有しよう）
- 4 和食文化の伝承（和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

まずは 1g 塩 を減らそう！

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	7.5g	女性	6.5g	血圧の高い方	6g
	未満		未満	治療中の方	未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp