

備蓄品を^{おいしく}食べられるレシピ

食料の家庭備蓄は、非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れることが大切です。そこで、ローリングストックで備蓄した食品を、おいしく食べられるレシピを紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。

問い合わせ 健康推進課 渡邊麻莉絵 ☎0027

榛原高校生が考えた サバハンバーグ



[1人当たりの栄養成分]

エネルギー 235 kcal
たんぱく質 18.1 g
脂質 15.9 g
食塩相当量 0.8 g

材料 (4人分) ★=備蓄品

豚ひき肉 …………… 160 g
サバ味噌煮缶★ …… 1缶
パン粉 …………… 大さじ4
卵 …………… 1個
玉ねぎ★ …………… 80 g
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ボウルにすべての材料を入れよく混ぜる。
※サバ缶の液体は使用しない。
- ③ ②を4等分し、小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油をひいて両面を焼き、ふたをして蒸し焼きにする。

[ポイント]

味噌煮缶を使うことで簡単にでき、魚が苦手な人もおいしく食べられます。

アルファ化米を使った オムライス



[1人当たりの栄養成分]

エネルギー 370 kcal
たんぱく質 16.7 g
脂質 12.5 g
食塩相当量 2.2 g

材料 (4人分) ★=備蓄品

アルファ化米五目御飯★ …… 2袋
焼き鳥缶 (タレ味)★ …… 2缶
ケチャップ …………… 大さじ2
卵 …………… 4個
バターまたはサラダ油 …… 適量

作り方

- ① アルファ化米に規定のお湯を入れ記載のとおり作る。
- ② アルファ化米の袋に、焼き鳥、ケチャップを入れ、好みに塩こしょうで味を調える。
- ③ ご飯をお皿に盛り付ける。
- ④ 卵を溶きほぐし、フライパンにバターまたはサラダ油を適量入れ、オムレットを作る (卵は好みで増やしてください)。
- ⑤ ご飯の上にオムレットをのせる。

[ポイント]

備蓄品に味がついているので、簡単にできます。

災害時にも自宅で生活できるように準備しましょう

災害はいつ起こるかわかりません。災害が起きた時、どこで生活しますか？市の指定避難所は、安全の確認ができ次第開設します。しかし、避難所での生活は集団生活となるため、できれば慣れている自宅で生活をしたいところです。

災害時も自宅で生活できるように、1週間分の食料や水、生活用品を備蓄しておきましょう。
問い合わせ 危機管理課 小杉山佳 ☎0056



備蓄食料のイメージ

【家庭内での備蓄品の一例】

▶飲料水 (1人1日1ℓを目安に) ▶ごはん、ビスケット、板チョコ、乾パンなど ▶下着、衣類 ▶トイレトーパー、ティッシューパー ▶マッチ、ろうそく、カセットコンロ ▶携帯トイレ、簡易トイレ (1人1日5回を目安に) など

【いざという時の持出品一例】

▶飲料水 ▶食料品 (カップ麺、缶詰など) ▶貴重品 (通帳、現金、保険証など) ▶救急用品 (ばんそうこう、常備薬など) ▶懐中電灯、乾電池 ▶マスク、軍手 など

おすすめの備蓄方法は ローリングストック法

ローリングストック法は、日頃から食料や飲料水などを少し多めに買って自宅にストックしておき、定期的に消費しながら、消費した分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料などを備蓄しておく方法です。この方法により、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



注意点

01.古いものから使う

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず1番古いものから使うようにしましょう。それぞれの食料に合った備蓄方法で上手に循環させていくことが大切です。例えば「新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていく」などの方法を試してみましょう。

02.使った分は必ず補充する

備蓄品としてストックしているものは、いつ消費しても構いません。ただし、消費した分は必ずすぐに補充するようにしましょう。

ローリングストックのポイントは、「日常生活で消費しながら備蓄すること」です。備蓄品に特別な食品を用意する必要もなく、また、食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで循環させ続けるため、常に新しいものを備蓄しておくことができます。

生活用品への応用

ローリングストックは、食料だけでなく生活用品にも応用することができます。いざという時のために、乾電池やウエットタオルなど生活用品の備蓄も日頃から行いましょう。

コロナ禍の中では「2週間分」を目安に備蓄しましょう

普段は1週間分の備蓄をお願いしていますが、万が一新型コロナウイルスに感染した場合や、濃厚接触者に指定されてしまった場合、2週間分の食料や水が必要になります。また、備蓄品の中にアルコール消毒液やマスクも必要になってきます。災害やコロナに備え、必要と思うものを上手に備蓄するようにしましょう。