

# 備蓄品を **おいしく** 食べられるレシピ

市では、災害時に備え1週間分の水・食料の備蓄を勧めています。食料の家庭備蓄を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。ぜひ家庭で作ってみてください。

また、備蓄品を賞味期限内に食べ切ることで、「食品ロスの削減」につながります。

問い合わせ 健康推進課 大岩仁美 ☎0027

## 乾パンのチョコランチ



**[1人当たりの栄養成分]**  
 エネルギー 135 kcal  
 たんぱく質 2.4 g  
 脂質 5.8 g  
 食塩相当量 0.4 g

### 材料（作りやすい分量）★=備蓄品

- 乾パン★ …… 100 g
- レーズン★ …… 20 g
- ミックスナッツ★ …… 20 g
- 板チョコ★ …… 2枚

### [ポイント]

乾パンを砕くことで食べやすくなります。

### 作り方

- ① 乾パンを厚手のビニール袋に入れて砕く。  
※ビニール袋を2重にすると安心です。
- ② チョコレートは湯せんで溶かす。
- ③ チョコレートの入ったボールに乾パンを入れて混ぜる。  
※ポロポロしていても冷やすと固まります。
- ④ バットにクッキングシートを敷いて冷蔵庫で冷やし固める。固まったら好みの大きさに切る。

## 切り干し大根のサラダ



**[1人当たりの栄養成分]**  
 エネルギー 82 kcal  
 たんぱく質 3.9 g  
 脂質 4.4 g  
 食塩相当量 0.6 g

### 材料（4人分） ★=備蓄品

- 切り干し大根 …… 20 g
- 乾燥わかめ★ …… 3 g
- コーン★ …… 1缶(85 g)
- ツナ缶★ …… 1缶
- ポン酢 …… 大さじ1
- ごま油 …… 少々

### [ポイント]

震災時に不足しがちなミネラルや食物繊維を摂取できます。

### 作り方

- ① ポリ袋に切り干し大根と乾燥わかめ、200cc程度の水を加える。軽く袋をもんで乾物を戻す。
- ② ポリ袋から水を出し、ポン酢を加えて軽くもむ。
- ③ ツナ缶、コーン、ごま油を加える。

# 災害時にも自宅で生活できるように準備しましょう



備蓄食料のイメージ

災害はいつ起こるか分かりません。災害時に備え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 大石稜斗 ☎0056

### [家庭内での備蓄品の一例]

- ▶飲料水（1人1日3ℓを目安に）▶食料品（ごはん、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、7日分）▶下着、衣類、靴下
- ▶トイレトイレットペーパー、ティッシュペーパー▶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）▶ビニールシート、ロープ、ガムテープ 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、携帯充電器▶マスク、軍手、タオル▶雨具、毛布▶生理用品 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保存しておき、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。

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。



### 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に、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

備蓄品として保存しているものは、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。

### 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。いざというときのために、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習慣づけていきましょう。

