

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7日分の食料・水の備蓄を勧めています。食料の家庭備蓄を非日常の物と考えるのではなく、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。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。そこで、「ローリングストック」で備蓄した食料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。

問い合わせ 健康推進課 柳原 ☎0024

ツナとなめ茸の炊き込みご飯



【1人当たりの栄養成分】
エネルギー 329kcal
たんぱく質 7.0 g
脂質 0.9 g
食塩相当量 2.2g

材料（4人分） ★=備蓄品

米★…………… 2合
ペットボトルの水★…… 420ml
なめ茸★…………… 3/4瓶
ツナ缶★…………… 1/2缶
きざみのり★…………… 適量

【ポイント】

なめ茸に味がついているので、調味料を入れなくてもおいしく仕上がります。

作り方

- ① 米を洗い、鍋に水を入れ30分ほど浸水する。
 - ② ①になめ茸とツナ缶（油ごと）を入れ強火で炊く。
 - ③ 沸騰したら弱火にして20分位炊く。
 - ④ 火を止めて10分蒸らす。
 - ⑤ ほぐしながら盛り付け、のりを散らす。
- ※平常時は炊飯器で炊くと簡単です。

火を使わないコンビーフのトマトコーン和え



【1人当たりの栄養成分】

エネルギー 64kcal 脂質 2.8g
たんぱく質 4.7g 食塩相当量 0.5g

材料（4人分） ★=備蓄品

コンビーフ★…………… 1缶
トマトジュース★…………… 50ml
コーン★…………… 1缶
塩コショウ…………… 少々

【ポイント】

火を使わない、混ぜるだけの簡単レシピです。

作り方

- ① コーンの汁を切り、材料を全てポリ袋に入れ、よく混ぜる。
- ② 盛り付ける。

※食料以外の備蓄も大切です。電気が止まった時のためにカセットコンロやガスボンベも備蓄しましょう。
※ポリ袋があると調理器具の代わりになります。

災害時にも自宅で生活できるように準備しましょう

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、7日分の食料や水、備蓄品を準備しておきましょう。
問い合わせ 危機管理課 大石 ☎0056

【家庭内での備蓄品の一例】

▶飲料水（1人1日3リットルを目安に）▶食料品（ごはん、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、7日分）▶衣類、下着、靴下▶トイレトーパー、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の一例】

▶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▶衛生用品（水のいらないシャンプー、マウスウォッシュなど）▶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、「日常生活で古いものから消費し備蓄すること」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し循環し続けるため、常に新しいものを備蓄しておくことができます。使った分は必ず補充しましょう。



災害用トイレを備蓄しましょう

巨大地震が発生した際には、水道管が破損し断水が生じ、トイレが使用できなくなります。実際に能登半島地震では、断水・停電によりトイレが使えない状況が長期化し、避難所などの衛生問題が発生しました。
家庭や地域では簡易トイレや携帯トイレ（便袋・凝固剤）を備蓄しましょう。もし、市販の簡易トイレや携帯トイレを用意するのが難しい場合は、ポリ袋と新聞紙を組み合わせたなど、簡易的な代用品をうまく使い、無理のない範囲から備蓄を始めてみましょう。



災害用トイレの種類

【簡易トイレ】移動可能で、便座部分を備えたもの
【携帯トイレ】洋式便器に設置し、し尿をためる便袋・凝固剤
【仮設トイレ】トイレ室と便器が一体になっているもの