

## 備蓄食の買い替えは、防災の日だ！



備蓄食は定期的に賞味期限を確認し、期限が切れるまでに使い切れるように日ごろの食事に活用しましょう。

**防災の日 9月1日、消防記念日 3月7日**は、

**備蓄食を消費し、買い換える日としましょう。**

3月7日は丹後大震災の日でもあります



### ●コラム●

#### 災害時は、保温調理法でカセットボンベの節約を

災害時に電気やガスが使用できない場合、カセットコンロは貴重な熱源です。今回は、保温調理法を用いた節約方法をご紹介します。

##### ◆調理法

鍋を火にかけて充分に加熱し沸騰したらコンロからおろし、すぐに布や新聞紙などをつめた発泡スチロール箱の中に入れます。ゆで時間や食事時の保温に余熱を活用することで、ボンベを長持ちさせることができます。また、箱がない場合は新聞紙で一枚ずつ包むだけでも保温力が得られます。



##### ◆注意

衛生上、保温中は鍋の中を高温に保つことが重要です。調理後は早めに食べましょう。

# 災害時の食に備えよう

## Part4 ~備蓄食活用編~



- ◆ 災害時に備えた備蓄食を、より美味しく効率的に活用する事が大切です。
- ◆ 備蓄食を活用するコツや調理例を記載しました。

作成 丹後保健所管内行政栄養士連絡会議

京都府丹後保健所 宮津市 京丹後市 伊根町 与謝野町



# いざという時のために！備蓄食を上手に活用する工夫

災害時に、限られた食材で美味しく様々な栄養を取り入れた食事をすることはとても大切なことです。調理作業時にこちらの活用法をお役立てください。



## 鍋を利用♪ご飯の炊き方

鍋に米、強化米、水を入れ、30分浸漬させる。蓋をして中火で炊く。沸騰したら、弱火にして10～15分位炊き、10分蒸らす。

- ※1 鍋の種類により、火力や加熱時間は異なります。
- ※2 米と水の重量割合 普通米：水=1：1.2 無洗米：水=1：1.5

### ポイント

・災害時に不足しがちなビタミン・ミネラルが添加された強化米を加えることで、手軽に補給することができます。



## 乾パン活用術♪

### ☆乾パン粥

乾パンをビニール袋の中で砕く。器にロングライフ牛乳を入れ、乾パンを浸す。

### ポイント

- ・乾パンを牛乳に入れることで、柔らかく美味しくなります。クルトンのように乾パンを細かく砕いてスープに入れる等活用法は様々です。
- ・ロングライフ牛乳は、通常の牛乳と比べ長期間（約3か月）の常温保存が可能です。



## ご飯に備蓄食をプラス！



### ☆ツナコーンリゾット

缶の水気をしっかりきって、米とよく混ぜ込み、そのまま炊きます。

〔ツナ缶、コーン缶、コンソメ〕

### ☆野菜雑炊

野菜はビタミン、ミネラルの補給にとっても大切です。米と一緒に炊きましょう。

〔人参、玉ねぎ、塩、だしの素〕

「ご飯の炊き方」に備蓄食をプラスすると、料理の幅も栄養価もアップさせることができます。

## 缶詰活用術♪

### ☆野菜とさばの煮物

鍋に細切りにした玉ねぎ、ひたひたになる位の水、さば、粉末だし、しょうゆを入れ、柔らかくなるまで煮る。  
※野菜は白菜、ねぎ、缶詰はツナ等でもOKです。

### ポイント

- ・缶詰は長期保存が可能であり、災害時に役立ちます。魚、肉、豆、果物等、様々な種類があるため、お気に入りを用意しておくとい良いでしょう。

### 備蓄食品のススメ

乾物（乾燥わかめや干しいたけ、切り干し大根等）は、長期保存が可能で不足しがちな食物繊維も摂ることができます。普段の食事でも使える食材を多く買い置きしておくとい良いでしょう。

常温で保存可能な人参、玉ねぎ等の野菜、干しぶどう等のドライフルーツ、ナッツ等は、料理の幅を広げ、ビタミン・ミネラルの補給源にもなります。