

1995年1月17日の阪神・淡路大震災から31年の月日が流れました。
 地震や台風など大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが停止する
 ことが考えられます。みなさんのご家庭では、災害への備えはできています
 か。安否確認方法や集合場所についても家族で話し合ってみましょう。

さいがいじ しよく かんが 災害時の「食」について考えましょう

すこ
 おお
 か
 お
 少し多めに買い置きを

ローリングストックの活用

ひごろ
 じたく
 つか
 もの
 すこ
 おお
 か
 お
 日頃から自宅で使っている物を少し多めに買い置きすることで「備蓄」とする考え方
 です。食品に限らず、生活用品や衛生用品なども含まれます。必要な物品や量は家庭に
 によって違いますので、どのような物が必要になるか考えてみましょう。



ポリ袋を使った湯せん調理レシピ

たいねつせい
 ある
 ポリ袋に食材を入れ、湯せんによって加熱する調理方法です。洗い物を減らして
 衛生的に調理できるため、災害時に役立ちます。

基本の作り方

- ① カセットコンロと大きめの鍋を用意する。
- ② ポリ袋に材料を入れて、袋の口を閉じる。
- ③ 鍋に水と食材を②の袋を入れて加熱する。



ご飯…湯せん 30分+蒸らし 15分
材料
 無洗米 1合（150g）
 水 200ml

小松菜の煮びたし…湯せん 10分
材料
 小松菜 100g（洗って3cm幅に切る）
 ちりめんじゃこ 大さじ1
 しょうゆ 小さじ1

ツナトマトカレー…湯せん 5分
材料
 ノンオイルツナ缶（小） 1缶
 トマトジュース 100ml
 粒コーン缶 大さじ2
 カレー粉 小さじ1/2
 顆粒コンソメ 小さじ1

湯せん調理のポイント
 ・ポリ袋に食材を入れたらできるだけ空気を抜き、
 袋の上部を縛るようにする。
 ・加熱するときは、鍋底に皿を敷いて、袋が直に
 鍋底につかないようにする。
 ・火加減は沸騰が続く程度の中火～弱火にする。

しょうひん
 ひちく
 れい
 食品備蓄の例…カセットコンロとガスボンベ、使い捨ての食器なども用意しておきましょう

水	主食	主菜	副菜	調味料・嗜好品他
ひとり1日 あたり3ℓ	精白米・パックご飯 カップ麺・パスタ シリアル	缶詰（肉・魚） レトルト食品 豆乳	野菜ジュース 缶詰（野菜・果物） 乾物（海藻・野菜） 根菜類	マヨネーズ 佃煮・ふりかけ 清涼飲料水 菓子類

「ポリ袋調理」や「パッククッキング」などで検索すると、他にもさまざまなレシピが見つかります。