



備えて安心

備蓄食品

9月は防災月間です

皆さんは万一の災害に備え、
食品の備蓄をしていますか？

令和4年 札幌市健康・栄養調査では、
備蓄食品(非常食)を準備している
ご家庭は約60%という結果になりました。

大きな災害が起きると、電気、ガス、水道
などが使えなくなったり、スーパーなどで
食品が手に入りにくくなったりするおそれ
があります。

ローリングストック

ローリングストックで備蓄食品を準備すると簡単です。

**食べ慣れている食品を多めに
買い置きして、使った分を買い
足すだけ！**

そうすることで、買い置きした食品を賞味期限切れにしないで備蓄を続けられます。

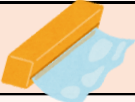

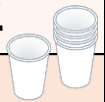
栄養バランスを考え、家族の人数や好みに合った食品を最低3日分、できれば7日分の食品や水を準備しましょう！

水	主食	主菜	副菜	おやつ
命を守るため絶対必要	主に炭水化物の供給源	主にたんぱく質や脂質の供給源	主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源	心の栄養
1人当たり1日3リットル (その他好みのもの) ・お茶 ・清涼飲料水 ・野菜ジュース ・コヒー飲料	・アルファ化米 ・トクト粥 ・缶詰パン ・乾パン ・クラッカー ・シリアル ・バランス栄養食 (ゼリー・ブロック・液体)	・缶詰(肉、魚介、豆) ・トクト食品(加熱調理済) (丼、カレー、パスタソース) ・ビーフジャーキー ・きなこ	・缶詰やトクトパック (トマト、コーン、ひじき、グリーンピース) ・瓶詰(きのこ、ピクルス) ・野菜ジュース ・梅干し ・干し芋 ・乾物(わかめ、切干大根、のり、塩昆布)	・果物缶 ・ゼリー ・ドライフルーツ ・チョコレート ・あめ ・ようかん ・ビスケット ・せんべい

災害時は特に不足しやすい



災害時に役立つ便利グッズ

カセットコンロ、カセットコンロボンベ	電気・ガスが復旧するまでの間、調理の必需品です。 使用期限などを定期的を確認しましょう。
耐熱ポリ袋(高密度ポリエチレン製)	材料を混ぜ合わせる際のボウル代わりに使えます。 ポリ袋のままお湯で茹でることもできます。
ラップ 	食器に敷くと、器が汚れず洗い物を減らせます。
アルミホイル、クッキングペーパー	調理の際、フライパンや鍋に敷くと、洗い物を出さずに済みます。器やふたの代用にもなります。
キッチンペーパー 	洗濯が必要な布巾やタオルの代わりに使えます。
使い捨て食器、箸、スプーンなど 	洗い物を出さないよう、用意しておくとう便利です。
調理ばさみ、ピーラー	まな板を使わず直接鍋やフライパンへ入れることで、洗い物を減らすことができます。

～家族の健康に配慮して～

配慮が必要な方に対応できる食品は最低2週間分備蓄しましょう！

乳幼児
高齢者
かむ力・飲みこむ力が弱くなった方
慢性疾患の方(糖尿病、高血圧、腎臓病など)
食物アレルギーの方



災害時レシビ

火を使わないであえるだけ！



切干大根とツナのサラダ

【材料 (2人分)】

切干大根	30 g
ツナ缶	1缶(70g)
コーン缶	1/2缶(50g)
ぽん酢	大さじ2
ごま油	大さじ1/2



【作り方】

- ①切干大根を水で戻す。
(長ければキッチンばさみで切る)
 - ②余分な油を切ったツナ、コーン、ぽん酢、ごま油を混ぜる。
- ※ツナの代わりに鶏ささみ缶でもよい。
※のりをかけてもよい。
※ぽん酢とごま油の代わりに、マヨネーズ小袋1袋(12 g)でもよい。