



非常食について

災害時に、物流が止まり、食品が手に入らなくなったり、電気、ガス、水道などが停止し、料理ができなくなったりする可能性があります。公的な食事の支援を受けられるまでには時間がかかるため、家族の人数分 × 最低で3日分（可能であれば1週間分）の食品の備蓄をすることが望ましいとされています。

ただ非常食を用意するだけでなく、日々の生活の中に「ローリングストック」という方法を取り入れることで、管理がしやすくなります。

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて使用し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

缶詰やレトルト食品も、日々の生活にはもちろんのこと、非常時にはとても大切な食料になります。また、日常の買い物で買い足すことにより、その個人、家族の好みに合わせた非常食が選択できます。



備蓄食品の選び方

- 水は、生命の維持に欠かせません。1人当たり1日 3L の水と、日頃から飲みなれているお茶や清涼飲料水があれば、一緒に準備しておきましょう。
- 災害直後は米やパン等の炭水化物に偏りがちです。ツナやサバ等の魚介類・コンビーフなどの肉類の缶詰は、手軽にたんぱく質を摂ることができておすすめです。
- 野菜や果物不足からビタミン、ミネラル、食物繊維が摂りにくく、便秘や口内炎等の体調不良等を起こしやすくなります。切干大根や海藻などの乾物や、野菜ジュース、フリーズドライの味噌汁、ドライフルーツ等がおすすめです。
- ガスや電気が止まった時のためにガスコンロ、ガスボンベ（1人当たり1週間6本）も準備しておく心安心です。



本日の

レシピ

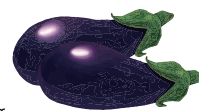
秋なすのとろとろツナ和え 備蓄食品にも適したツナ缶を使ったレシピです。

材料(1人分)

なす	……………中	1本(100g)
ツナ缶(油漬け、缶汁を切った状態)		
	……………小	1/2缶(40g)
A	砂糖	……………大さじ1(9g)
	酢	……………大さじ1/2(7.5g)
	醤油	……………大さじ1/2(9g)
	ごま油	……………小さじ1と1/2(6g)
ねぎ	……………	3g

作り方

- 1 なすは、ヘタとガクを取り、縦半分に割ってから、1cm幅に切って、水にさらす。
- 2 なすの水を切り、耐熱容器に移し、ふんわりとラップをかけ 600W の電子レンジで 5 ～ 6 分加熱する。(なすの硬さをみて、加熱時間を調整してください。)
- 3 電子レンジで加熱後粗熱を取り、なすから出てきた水分をキッチンペーパーなどでふき取り、ツナ缶、調味料を和え、器に盛りつけ、ねぎを散らす。



栄養量(1人分)：エネルギー：183kcal たんぱく質：9.3g 脂質：9.9g 炭水化物：15.0g 食塩相当量：1.7g