

いざという時の心構え

最低**3**日分の **食**の備えをしましょう

兵庫県マスコット
はばタン



災害発生直後は、そのまま食べられるものを用意!

電気・ガス・水道のライフラインが全て使えないことも予想されます。
調理せずに、そのまま食べられるものを用意しましょう。



水は、1日1人3ℓ必要!



他に牛丼、親子丼、
中華丼などもあります

そのまま食べられる
缶詰やレトルトパック



ホッとする食べ物も



1日目は
持ち出し袋に
入れておく

日頃から利用できる、長期保存が可能な食品を買い置きし、 非常時に役立てましょう。

買い置きしたい食品の例

主食



- お米は無洗米が便利
- レトルトのお粥やパックごはん、カップ麺、乾麺なども常備しておきましょう。
- 水を入れると食べられるα化米や餅もあります。

主菜



充てん豆腐
(水が入っていない
充てんしたもの)

- 缶切りがいらないタイプが便利

飲料



- 500mlペットボトルが便利

副菜



お湯をそそぐだけの
フリーズドライタイプもあります

- 被災後は野菜が不足しがちです。普段から、日持ちする野菜を多めに買い置きしましょう。
- 乾燥野菜やのりなどの海藻も。

その他



2日目以降分は、決まった場所に保管し、家族に知らせておきましょう。

保存食(缶詰)活用レシピ

※災害時に簡単に料理できるパッククッキングは、「災害時にも役立つお米・ごはんBOOK」をご覧ください。



さんまの蒲焼き缶でまぜごはん



【材料】2人分

さんま蒲焼き缶 …… 1缶
ごはん…………… 茶碗2杯
梅干し…………… 1個
きゅうり …… 1/2本
いりごま…………… たっぷり(好みで)
ねぎ・のり …… お好みで

- 1 きゅうり(お好み野菜)は薄切りにして水気を切っておく。
- 2 ごはんにさんまの蒲焼き缶・梅干し(種はとる)・ごま・きゅうりを入れて混ぜる。
- 3 仕上げにねぎ・刻みのりなどお好みで散らせばOK。

さんまの蒲焼き缶とたまご丼



【材料】2人分

さんま蒲焼き缶	……	1缶
長ねぎ	……	10cm
卵	……	2個
酒	……	小さじ2/3
塩	……	少々
こしょう	……	少々
ごま油	……	大さじ1
ごはん	……	茶碗2杯
粉山椒	……	適量

- 1 さんまを3cm四方に切る。
- 2 缶に残ったたれに酒を加え、混ぜ合わせる。
- 3 卵を溶き、塩・こしょうを加える。
- 4 フライパンでごま油を熱し、斜め切りにした長ねぎを炒める。
- 5 ④のフライパンに②を流し入れ、さんまを間隔をあけて並べる。
- 6 たれが煮立ち、さんまに火がとおったら、溶き卵を流し入れる。
卵が半熟になったら具はできあがり。
- 7 ごはんの上に⑥をのせ、粉山椒をふりかけてできあがり。

保存食(缶詰)活用レシピ

さんまの蒲焼き缶のたきこみごはん

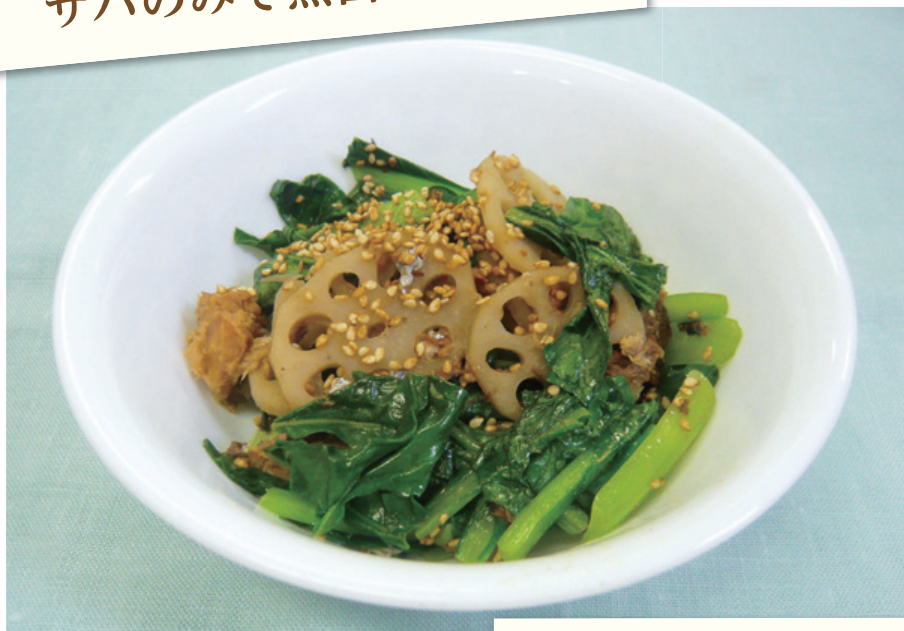


【材料】2人分

- 1 米は洗って分量の水を加えて30分浸水させる。
- 2 生姜はせん切り、しめじは小房に分ける。
- 3 水大さじ1を捨て酒・しょうゆを加える。しめじ、生姜、缶詰を汁ごと加え普通に炊く。
- 4 炊きあがったらさんまを半分取り出し、あとはごはんともぜ、好みでいりごまを加える。
- 5 ごはんを盛り、分けておいたさんまを上のにのせ、好みで大葉のせん切りをのせる。

米	1.5合
さんま蒲焼き缶	1缶
しめじ	1/2株
生姜スライス	3～4枚
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
いりごま	お好みで
大葉	お好みで

サバのみそ煮缶で炒め物



【材料】2人分

サバのみそ煮缶……1缶
小松菜 ……………1/2束
れんこん水煮 ………60g
ごま油 ……………大さじ1
おろし生姜 ……………チューブ1cm
塩 ……………小さじ1/4
こしょう ……………少々
いりごま ……………適量

- 1 小松菜は根を切り、よく洗い4cm長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、生姜を入れて熱する。
- 3 れんこんを入れてさっと炒める。
- 4 小松菜の茎の部分を先に入れ、塩・こしょうをする。
- 5 サバのみそ煮缶を入れ、残りの小松菜を入れてサバをほぐしながら炒める。
- 6 器に盛りいりごまをふりかける。

日頃から利用できる、長期保存が可能な食品を買い置きし、 非常時に役立てましょう。

買い置きした食品は、
賞味期限や消費期限をチェックし、
日頃の食生活で利用しながら、

ローリングストック をしましょう。

非常時に備えて買い置きした食品も賞味期限や消費期限が切れて“手つかず”で捨ててしまうのはよくありません。長期保存できる食料を定期的にチェックし、賞味期限や消費期限が切れる前に普段の食事で活用したり、“ひょうご安全の日(1月17日)”や“防災の日(9月1日)”に備蓄食品を食べて体験してみましょう。

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ておき、賞味期限が切れる前に普段の食事で消費し、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。

(先にごったものから使おうね)



賞味期限を正しく理解しましょう

賞味期限は『おいしく食べることでできる期限』です。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。

消費期限は『期限を過ぎたら食べない方がよい期限』です。

どちらも、開封する前の期限が表示されています。一度開封したものは、期限に関わらず早めに消費しましょう。

どんな食品に？

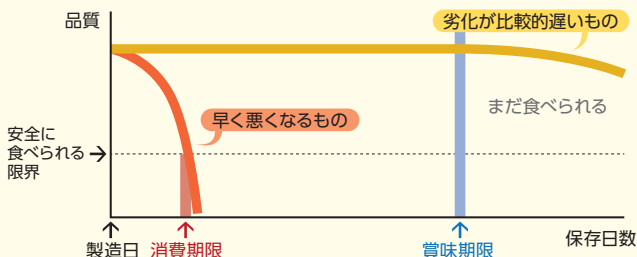
賞味期限

スナック菓子、カップ麺、缶詰など

消費期限

弁当、そうざい、サンドイッチなど

賞味期限と消費期限のイメージ

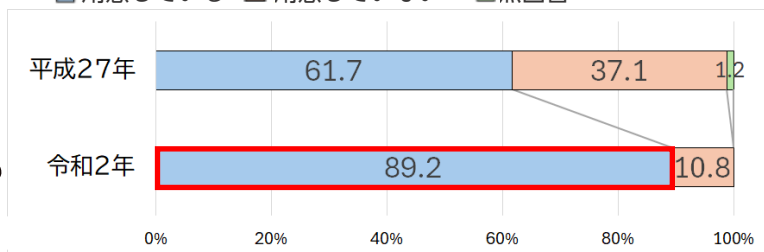


備蓄をはじめるための ワンポイントアドバイス

東日本大震災以降、家庭での水や食料の備蓄についての意識が高まっています。

災害等の非常時に食料・食器・熱源等を用意している人の割合

■ 用意している ■ 用意していない ■ 無回答



(県民意識調査〔平成27年〕、県民モニターアンケート〔令和2年〕)



備蓄は必要だと思うけど…。面倒だし、
お金もかかりそう…。
何から揃えていいのかわからないし…。



備蓄といっても特別な物でなくてもいいんです。
水やインスタント食品、レトルト食品など普段買い
置きしているものも備蓄になるんですよ。



確か家にはカップラーメンと、レトルトカレーが
あったような…。
ペットボトルの水もあったかな。

それも備蓄になりますね。組み合わせを考えて、**少し多めに買い置きする**習慣をつけましょう。
災害が起こった直後はそのまま食べられるものが
便利です。味のついた缶詰や野菜ジュースなど
もおすすめです。



そういえば、ラーメンがなくなりそうだから、
スーパーで少し多めに買ってみようかな。
缶詰も買っておけばいいね。