



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

やっていますか？食品備蓄

冬のおすすめ我孫子市産野菜

★ほうれんそう ★ねぎ ★大根 ★里芋

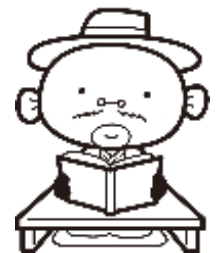
★水菜 ★小松菜（あびべじをチェック！）

災害に備えた食品備蓄。必要だと知ってはいても、どこから始めてみればいいかわからない方も多いのではないでしょうか？

新型コロナウイルス感染症にかかった時の外出制限対策としても役立つなあ～

食育だより第30号では、食品備蓄をこれから始めてみたい方に向け、どのような準備が必要か、どのように維持していくかについてお知らせします。

※食品以外の備蓄品や非常持ち出し品については千葉県のホームページ等でご確認ください。



まずは ①必要な物を知る！そして ②用意する！

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られるほか、災害支援物資が3日以上到着しないことや、お店での入手が難しいことも想定されています。

そのため、最低でも3日分、可能であれば1週間分の家庭備蓄が望ましいと言われています。また、備蓄の際は、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

まずはここから 揃えてみましょう！

- 水(1人1日2リットル)
- 米飯類(米・パックご飯など)
- カップ麺・乾麺など
- 缶詰(サバ缶やコーン缶など)
- 野菜ジュース
- 栄養補助食品
- カセットコンロ
- カセットボンベ(1人1週間で6～9本)



大人2人、小学生1人、中学生1人の場合
(1週間分) 参考：東京備蓄ナビ

水	80ℓ
レトルトご飯	80食
レトルト食品	27個
缶詰(さばの味噌煮、野菜など)	27缶
栄養補助食品	27箱
野菜ジュース	27本
チーズ・プロテインバー等	8パック
健康飲料粉末	27袋
乾麺 即席麺	7パック
無洗米	10kg
飲み物	27本
果物の缶詰	7缶
フリーズドライ食品や乾物	適量
他、調味料セット(適宜)やお菓子(7パック)	

注意！

避難所などの備蓄品の多くは、一般的な人が生き延びるのに必要なもので構成されています。赤ちゃん用の粉ミルクやアレルギーに配慮した食事なども用意されていますが、災害の規模によっては不足することも。外部から届くのも遅れがちなため、多めに用意を！



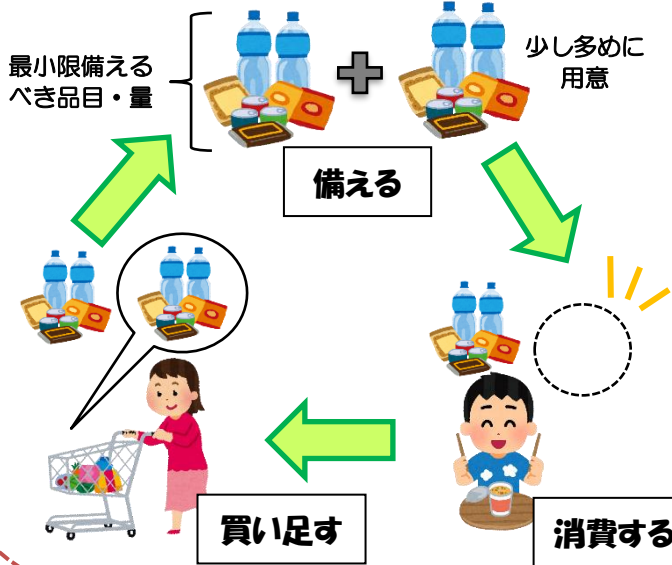
いつ来るかわからない災害に備えて ③維持する！

長期保存ができる非常食は、ついそのまま保存しっぱなし。「気がついたら賞味期限が切れていた」ということが起こりがちです。いざという時に備蓄したものを食べられるようにするため、また食品を無駄にしないためにも、賞味期限などを定期的に確認しましょう。

賞味期限
切れを防ぐ！

おすすめ！ローリングストック法

ローリングストック法とは、備蓄している非常食などを定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。日常的に非常食を食べることで、常に新しい非常食が備蓄されます。



＜ローリングストック法のやり方＞

- ①**備える**…ストックする非常食を少し多めに用意する。
- ②**消費する**…月に1度「非常食を食べる日」を決めて、古いものから順に消費する。(3食×4日＝12食分の量であれば、月に1回1食分の消費サイクルでちょうど1年(12か月)で始めに準備した非常食が全て入れ替わる。)
- ③**買い足す**…消費した分だけ補充する。



1年で非常食が入れ替わるのなら、賞味期限も1年先のものでいいなあ～

やってみよう！防災クッキング！

ポリ袋を使った調理は、鍋を汚さず衛生的。ポリ袋を使用するので、洗い物も減らすことができ、水の使用量が限られる災害時におすすめです。今回は、実際にポリ袋でご飯を炊く防災クッキングにチャレンジしてみました。

いつかに
備えて
やってみるうなあ～



今回は、ご飯を炊いている鍋の上に蒸し器を重ね、魚の缶詰とキャベツのホイル蒸しも作ってみました！



①高密度のポリエチレン製のポリ袋に米(無洗米)1合と水200mlを入れ、空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。

②鍋に耐熱皿を敷き、1/2の高さまで水を入れる。米の入ったポリ袋を入れて、ふたをして火にかける。煮立ったら中火にしてそのまま20分加熱し、火を止め、ふたをしたまま10分蒸らす。



できあがり！
おいしくできました。



＜お問い合わせ＞我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126