

たんば食育クッキング

～緊急時に備え食料品を
備蓄していますか？～

丹波市健康課

目次

なぜ食料品の家庭備蓄
が必要なの？

● おてがる親子丼

備蓄食品の選び方

● 高野豆腐のトマト煮

アウトドア用品も
災害時に活用！

● キャベツとコーンの
鮭のホイル蒸し

パッククッキングを
ご存じですか？

● パッククッキング みそ汁

災害時に食事の配慮が
必要な人の備蓄

● パッククッキング 鶏じゃが

災害時の食事や生活で
気をつけたいこと

● パッククッキング 蒸しパン

たんば食育クッキング

～緊急時に備え食料品を備蓄していますか？（１）～

いつ起こるかわからない大規模な災害や感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくで安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。

【なぜ食料品の家庭備蓄が必要なの？】

過去の経験によれば、災害発生から電気、水道、ガスなどのライフラインが復旧するまで1週間以上を要するケースが多くみられ、支援物資が届くまでに時間がかかることも予測されます。

こうした事態に備えるために、日頃から最低3日から1週間分の食料に加え、飲料水と調理水を合わせて1人1日3リットル程度を人数分備蓄することをおすすめします。特に水は生命の維持に欠かせないので必ず備蓄しましょう。ペットボトルや缶のお茶、清涼飲料水などがあると良いです。また災害発生後、電気やガスが復旧していない場面で、温めたり、調理をするためのカセットコンロやボンベなどの熱源も備えておきましょう。



【おてがる親子丼】



エネルギー
612kcal

食塩相当量
1.7g

調理時間
約15分

* 日本食品標準成分表2020版（八訂）を基に計算

備蓄の焼きとり缶と、家にある野菜、卵で親子丼に。短時間で作れます。

〈材料＊2人分〉

焼きとり缶（たれ味）	2缶（約150g）
たまねぎ	100g（約小1個）
ねぎ	20g（約4本）
卵	2個
水	200ml
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごはん	茶碗2杯（400g）

〈作り方〉

- ①たまねぎは縦半分に切り繊維に沿って薄切りにし、ねぎは斜めに切る。
- ②卵をボウルに割り入れ、溶きほぐす。
- ③鍋に①のたまねぎと水を加え、たまねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④①のねぎ、焼きとり缶は汁ごと、調味料を加え、焼きとりに火が通ったら②の卵半量を加え、半熟状になったら残りの卵を回し入れ、卵が固まったら火を止める。
- ⑤器にごはんを盛りつけ、④をかける。

たんば食育クッキング

～緊急時に備え食料品を備蓄していますか？（２）～

いつ起こるかわからない大規模な災害や感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくで安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。

【備蓄食品の選び方】

長期保存に適した食材でも、好みでなかったり、上手に調理できなかつたりすれば、適した備蓄食材とはいえません。人数や好みに応じた備蓄内容で、日持ちがして、使い慣れている食品を多めに買い、日付の古いものから順に消費し、消費した分を買い足しながら備蓄するのが「**ローリングストック**」という方法です。災害時に使用する非常食だけでなく、日常でも使え、自分や家族が好きなもので、調理しやすいものを備えましょう。備蓄チェックリストを作っておくのもよい方法です。

備蓄食品はいろいろありますが、エネルギー源となる主食（無洗米、レトルトごはんやお粥、カップ麺など）は備えておきましょう。次に、栄養のバランスも大切です。野菜や果物の缶詰、インスタントみそ汁やスープもよい備蓄になります。



【高野豆腐のトマト煮】



ウインナーの代わりに鶏肉や豚肉にしてもおいしいです。

エネルギー
279kcal

食塩相当量
2.1 g

調理時間
約40分

* 日本食品標準成分表2020版（八訂）を基に計算

〈材料＊2人分〉

高野豆腐	2枚
たまねぎ	60g（小1/2個）
ウインナー	4本
冷凍ミックスベジタブル	大さじ4
サラダ油	小さじ1
A	トマト水煮缶（カットトマト） 200g
	水 100ml
	コンソメ 4g
	砂糖 ひとつまみ
醤油	小さじ1

〈作り方〉

- ①高野豆腐はたっぷりのぬるま湯に5分ほどつけてもどす。水けをしぼり、サイコロ状に切る。
- ②たまねぎは薄切り、ウインナーは約1cm幅の斜め切りにする。
- ③鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、ウインナーを加え軽く炒める。
- ④Aを加え、沸騰したら高野豆腐を入れ蓋をして10分ほど煮る。
- ⑤醤油、ミックスベジタブルを加え、さらに10分ほど煮る。

たんば食育クッキング

～緊急時に備え食料品を備蓄していますか？（3）～

いつ起こるかわからない大規模な災害や感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくで安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。

【アウトドア用品も災害時に活用！】

コロナ禍をきっかけにキャンプを始める人が多く、手軽に買える道具や用品が増えてきました。キャンプなどで使用するアウトドア用品は電気やガス、水道といったライフラインが使えない自然の中でも、安全で快適に過ごせるように開発されたものです。アウトドア用品は機能性の高い物が多く、コンパクトで軽量、丈夫で耐久性に優れているなど、ライフラインが使えない災害時でも有効に使えます。



また、災害時は水が貴重になります。今月のメニューのように、包丁やまな板を使わずにホイル蒸しにすると、調理器具や皿を洗う水の節約にもなります。器にラップをかけたり、まな板の上にオーブンシート（表面がつるつるしたタイプ）を敷いて汚れを防止する方法もあります。



【キャベツとコーンの鮭のホイル蒸し】

エネルギー
235kcal

食塩相当量
1.6 g

調理時間
約30分

* 日本食品標準成分表2020版（八訂）を基に計算



キャベツをお好みの野菜やきのこに変えてね。

〈材料＊2人分〉

鮭の水煮缶	1缶（180g）	
キャベツ	160g	
コーン缶	40g（大さじ4）	
A	味噌	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
	醤油	小さじ1
アルミホイル	約30cm角 2枚	

〈作り方〉

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。Aの調味料はボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ②アルミホイルを用意し、キャベツ、鮭の水煮缶、コーンをおき、混ぜ合わせた調味料を上からかけ、アルミホイルをしっかりと閉じて包む。
- ③フライパンに深さ1cmほどの水を入れ、②を並べ、蓋をして中火で約15分、キャベツがしんなりするまで加熱する。

たんば食育クッキング

～緊急時に備え食料品を備蓄していますか？（４）～

いつ起こるかわからない大規模な災害や感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくことで安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。

【パッククッキングをご存じですか？】

耐熱性のポリ袋の中に食材を入れて、そのままお湯で温めるだけでできる調理を「パッククッキング」と言い、1～2人分の少量の料理を作るのに適しています。また調理器具も少なく、洗い物の手間がかからないので、水が貴重な災害時などにも活用できます。

作る工程がとてもシンプルで、袋ごとに違う料理を一度に作れるので、時短料理として普段からも役立ちます。

袋は半透明の高密度ポリエチレンを使います。「高密度ポリエチレン」や「湯煎できる」などの表示を確認してから使用してください。また、鍋底の熱で袋に穴が開かないように皿やザルなどを敷きましょう。鍋のふちから袋が出ていると、溶けてしまう危険性があるので、しっかり鍋の中に袋を入れてくださいね。

【パッククッキング みそ汁】



エネルギー
31kcal

食塩相当量
1.4 g

調理時間
約25分

* 日本食品標準成分表2020版（八訂）を基に計算



大根、にんじんは火の通りをよくするために薄く切ります。

〈材料＊2人分〉

大根	50g（約3cm）
にんじん	30g（約3cm）
焼き麩	6個
水	300ml
顆粒だし	小さじ1/2
味噌	大さじ1
ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）	2枚

〈作り方〉

- ①大根、にんじんは、薄くいちょう切りにする。
- ②ポリ袋に①と全ての材料を入れて混ぜ、味噌を袋の中で溶く。
- ③しっかり空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
- ④鍋に半分程度の水を張り、耐熱皿を敷き沸騰させる。
- ⑤沸騰したら③を入れて、弱火で約15分加熱する。



たんば食育クッキング

～緊急時に備え食料品を備蓄していますか？（5）～

いつ起こるかわからない大規模な災害や感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくで安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。

【災害時に食事の配慮が必要な人の備蓄】

災害時に特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、慢性疾患や食物アレルギーを持つ人です。

災害への備えといっても特別に難しいことをするわけではなく、できるだけ普段の食事をとることができるように準備をしておくことが大切です。

乳幼児では液体ミルクや使い捨て哺乳瓶を備蓄し、水道水が使えない時は軟水のミネラルウォーターを使用します。レトルトや瓶などのベビーフード、子どもの食べなれた食品や飲み物、おもちゃなどの安心するものも備えましょう。高齢で食べる機能などが弱くなった人では、軟らかい食品など健康状態に応じて好みのものを用意しましょう。慢性疾患や食物アレルギーを持つ人は、普段使用している食品を余分に購入し、食事や栄養で困った時は、医療スタッフや支援スタッフにご相談ください。

【パッククッキング 鶏じゃが】



エネルギー
184kcal

食塩相当量
1.4 g

調理時間
約35分

*日本食品標準成分表2020版（八訂）を基に計算



鶏ひき肉を使っていますが、ツナ缶
やさば缶に変えてもおいしいです

〈材料＊2人分〉

じゃがいも	1 6 0 g (小3個)
鶏ひき肉	1 0 0 g
たまねぎ	6 0 g (小1/2個)
にんじん	3 0 g (小1/2本)
醤油	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1
ポリ袋 (高密度エチレン袋)	1 枚

〈作り方〉

- ①じゃがいもは一口大、たまねぎはくし形切り、にんじんは5mm幅の半月か、いちよう切りにする。
- ②ポリ袋にひき肉と調味料を加えてなじませる。
- ③②に①を加えてよく混ぜる。
- ④しっかり空気を抜いてねじり上げ、ポリ袋の上の方を結ぶ。
- ⑤鍋に半分程度の水を張り、耐熱皿を敷き沸騰させる。
- ⑥沸騰したら④を入れ弱火で約20分加熱する。

たんば食育クッキング

～緊急時に備え食料品を備蓄していますか？（6）～

いつ起こるかわからない大規模な災害や感染症が発生した場合、家庭に食料品を備蓄しておくで安心です。緊急時の食の備えをテーマに紹介します。

【災害時の食事や生活で気をつけたいこと】

災害時、血圧に異常がなかった人が避難所で高血圧になってしまうことがあります。主に、精神的ストレスや生活リズムの乱れが原因と考えられます。このほか、塩分のとり過ぎによって高血圧を招くこともあります。

非常食のおかず類や加工食品、インスタント食品は塩分が多いので、カップ麺は規定量より多く湯を入れスープは残し、インスタント味噌汁の味噌は全部入れないようにします。弁当に付いている醤油やソースなどはできるだけ使わないなど、少しの工夫で減塩できます。

また、水分をとらずにいると脱水を起こしたり、睡眠の質が悪いと副交感神経の働きが機能しなくなり、高血圧が悪化します。水分補給を心がけ、日中に体操やウォーキングなどを行い、血流を促して夜眠れるように心がけましょう。そして、災害時は非日常的な環境が続くことがストレスになります。心の栄養のために好きな食べ物などを用意し、心をリラックスさせることも大切です。

【パッククッキング 蒸しパン】



一人分の栄養価

エネルギー
約189kcal

食塩相当量
約0.5g

調理時間
約45分



ドライフルーツやナッツ、野菜ジュースなど
材料を好みの物と替えて作ってください。

*日本食品標準成分表2020版（八訂）を基に計算
（牛乳を使用した場合）

〈材料＊作りやすい分量〉

ホットケーキミックス粉	150g
牛乳または水	150ml
ゆであずき（缶・加糖）	50g
ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）	1枚

〈作り方〉

- ① ポリ袋に牛乳、ホットケーキミックス粉を入れてよく混ぜる。
- ② ダマがなくなったら、ゆであずきを入れて軽く混ぜる。
- ③ 空気を抜いてねじり上げ、ポリ袋の上の方を結ぶ。
- ④ 鍋に半分程度の水を張り、耐熱皿を鍋底に敷き沸騰させる。
- ⑤ 沸騰したら③を入れ、弱火で約30分加熱する。
- ⑥ 湯から取り出し、袋のまま5分程度置いてでき上がり。