

主食・主菜・副菜を組み合わせる3日分の献立例

買い置きで3日分、9食の食事を組み合わせた例です。
乾物や缶詰を使った料理を作り慣れていれば、災害時にも役立ちます。

パン(缶詰)	おかゆ(レトルト)	おかゆ(レトルト)
コーン缶	五目豆缶	ツナ缶
野菜ジュース	フルーツ缶	里芋の煮物缶
山菜おこわ(アルファ化米)	クラッカー	ごはん(アルファ化米)
粉末みそ汁	焼き鳥缶	さんまのかば焼き缶
栄養補助食品	野菜ジュース	アスパラ缶
五目ごはん(アルファ化米)	パン(缶詰)	ごはん(レトルト)
粉末スープ	いわしのトマト煮缶	シチュー(レトルト)
ひじきの煮付け缶	果物ジュース	☆わかめサラダ

買い置きの食品を毎日の食事に取り入れましょう。

献立例から、乾物を利用した料理を紹介！

☆わかめサラダ (材料 4人分)

- | | | | |
|------|-------|---|----------------|
| 干わかめ | …… 4g | ① | わかめは水で戻す。 |
| 玉ねぎ | …… 1個 | ② | 玉ねぎは、薄くスライスする。 |
| ツナ缶 | …… 1缶 | ③ | ①、②とツナを合わせて |
| ポン酢 | …… 適量 | | ポン酢であえる。 |



体調を崩さないためのヒント

野菜や海そう類は、食物繊維が多く便秘を整えます。
果物や菓子は、ストレスを和らげたり、気分を変える効果があります。どちらも災害時に欠かせない食品です。



食品を欠かさないためのヒント

食品は日頃から少し多めに蓄え、毎日の食事に取り入れると賞味期限切れを防ぎ、新しい食品を利用することができます。



1個使ったら1個補充し、新しいものは奥にしまいましょう。



災害時に困らないための食の備え



大規模な災害が発生すると、救急体制が整うまでに約7日間かかると言われています。
特に食品は確保しづらく、自分の分は自分で用意する心構えが大切です。

7日分の水と買い置きの食品を用意しましょう。

主 食

- ☐ 米、アルファ化米
- ☐ レトルト食品 (ごはん、粥など)
- ☐ もち
- ☐ 乾めん (うどん、そうめん、スパゲティなど)
- ☐ 缶詰のパン
- ☐ インスタントラーメン
- ☐ クラッカー、乾パン

主 菜

- ☐ 缶詰 (魚かば焼き、焼き鳥、ツナ、五目豆、コンビーフなど)
- ☐ レトルト食品 (カレー、シチュー、ミートソースなど)
- ☐ 乾物 (凍り豆腐)

副 菜

- ☐ 常温保存できる野菜 (じゃがいも、玉ねぎなど)
- ☐ 缶詰 (トマト、コーン、野菜煮物など)
- ☐ 乾物 (切干大根、わかめ、ひじき、春雨、干しいたけなど)
- ☐ 粉末スープ、粉末みそ汁

水

1人1日
3リットル程度



その他

- ☐ 缶詰の果物、ドライフルーツ
- ☐ 菓子 (あめ、チョコレートなど)
- ☐ 栄養補助食品 (高エネルギーゼリー、飲料など)
- ☐ 梅干し、ふりかけ
- ☐ ティーバッグ
- ☐ ペットボトル飲料、缶飲料 (お茶、スポーツドリンク、ジュースなど)
- ☐ ロングライフ牛乳、スキムミルク



食べることは
元気のもと!!