



日が落ちるのもずいぶん早くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。
食欲の秋に栄養をいっぱいにとって丈夫なからだづくりに役立てていきましょう。



非常食の準備していますか？



9月1日は、防災の日です。この機会に災害に備えた非常食の備蓄を考えませんか？すでに準備されている方は期限が過ぎた物はないか等点検しましょう。

** 準備するのは 何日分??

平均でライフラインの復旧までに3日かかるとされており、
1人最低3日分の食料備蓄を目安とし、出来れば1週間分ぐらいは用意しましょう。
また、飲料水としてなら1人1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓが必要な
目安量なので、1人あたり3日分で9ℓという事になります。非常時には、
飲む以外にも色々なところで使用する必要があります。必ず備えましょう。



食糧 3日分 1人9ℓ

** お家にある食材も非常食に変身！



お 米…最強の非常食とされています。残りに余裕を持って購入するようにしましょう。
野菜類…保存のきく野菜（玉ねぎ・人参・いも類・ごぼうなど）は使い切るのではなく普段使う1.5倍程の量
を常備し使い回しましょう。切り干し大根などの乾燥野菜は食物繊維が豊富で保存もきくので便利です。
海藻類…のり・わかめ・ひじき（災害時のミネラル不足を防ぐ事が出来ます。）
缶詰・グラノーラ・カップ麺・真空パックのお餅・乾麺・野菜ジュースなど普段食べる物も非常食になります。

** 温かい物が食べられる準備

非常時なのだからどんな物でも食べられれば幸せ、とも言えますが、不安や悲しみが
大きい時には美味しさ、温かい物、味のバランス、香り、飽きない種類にいつも以上に
救われるものです。水や電気・ガスも止まってしまった場合にも、子どもに出来るだけ
ホッとさせる物を食べさせられるように、カセットコンロ等の必要備品も確認しましょう。



災害時のポリ袋調理



ご飯

材料（2人前）

米 1カップ

水 1カップ

※お粥の場合は水を増やせば出来ます。



作り方

① ポリ袋に米と水を入れ袋の空気を抜いて口をしっかりと縛る。

☆結び口は上の方で結ぶ事がポイント！！

☆お米は洗わなくても1時間浸水すればぬか臭さをあまり感じません。

② お皿を敷いた鍋にお湯を沸かす。

③ 沸騰したお湯に①を入れ蓋をして25～30分茹でる。

火を使わない切り干し大根サラダ

材料（1人前）

切り干し大根…30g

マヨネーズ…大さじ1強

白ゴマ…適量

作り方

①ポリ袋に入れ、缶詰の汁で切り干し大根を戻す。

②やわらかくなるまで袋の中でもんで混ぜ合わせます。

③ マヨネーズ、白ゴマを加え混ぜる

すぐに食べる事も出来ますが、30分くらい置くと、やわらかく味がしみた状態になります。

*高密度ポリエチレン製のポリ袋でない場合と溶ける場合があります。なかでも厚手（0.025mm以上）の物か、湯せんで調理可と明記されている物を準備しておきましょう。