毎月19日は食育の日

栄養だより



テーマ 7 災害にそなえよう

秋号

令和8年10月19日発行
泉南市立保健センター

災害のために備えていますか

家庭では最低でも3日分、できれば1週間分×人数の食品の備蓄が望ましいとされています。

ー家庭での備蓄例1週間分 大人1人の場合ー

必需品
- 水 ※1日おおよそ3L程度（飲料水+調理用水） 2L×6本×2箱
- カセットコンロ・カセットボンベ 6本
- お好みのお茶や清涼飲料水なども あると便利

主食（エネルギー及び炭水化物の確保）
- 米 ※1袋消費したら1袋買い足す（1人1食75g程度） 2kg×1袋
- カップ麺類 3個
- 乾麺（そば・うどん・そうめん・パスタ） そうめん1袋（300g/袋） パスタ1袋（600g/袋）
- パックご飯 3個
- その他（シリアルなど） 適宜
- （LL牛乳）

主菜（たんぱく質の確保）
- レトルト食品 牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個
- 缶詰 お好みのもの 9缶
- チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事

副菜・その他 適宜
- 日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいも等）
- 野菜ジュース、果汁ジュース等
- 梅干し、のり、乾燥わかめ等
- 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料
- インスタント味噌汁や即席スープ

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

農林水産省「第4次食育推進基本計画 啓発リーフレット」より抜粋

ポイント

①主食だけでなく、タンパク質、野菜などのおかずも備蓄する。



②ローリングストック。普段使う食品を多めに買い、使いながら備蓄する。



災害時にも活躍！パッククッキングに挑戦しよう

メリットは・・・
- ①水の節約になる。
  - ・湯煎の水は繰り返し使用できる。
  - ・袋のまま食事するので器を洗わなくてよい。
- ②同時に調理ができる。
  - ・１つの鍋で複数の料理を同時に湯煎ができる。

基本の調理操作

ステップ１ 鍋にお湯を沸かす



パッククッキングとは・・・
食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯煎で加熱する調理方法のこと。

ステップ２ 耐熱用ポリ袋に、食材と調味料を入れ、中の空気をねじりながら抜き、袋の上部で結ぶ。

ステップ３ 鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したお湯に袋を入れて湯煎する。

ポイント
- ポリ袋は高密度ポリエチレン製を使うこと。
- 湯煎時、袋が破れるのを防ぐため耐熱皿は必ず敷く。

ごはん、肉じゃがなどのおかずだけでなく、蒸しパンなども作れます。

詳しくは・・・パッククッキングの方法と調理バリエーション
要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）へ

