

一週間分の食品リスト

日頃から家庭にある保存期間が長めの食料品を、主食(米・パン・めん)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜・乾物)・その他(嗜好品・調味料等)に分けて、下の表に書いてみましょう。不足分をそろえると1週間(1人分)の備蓄になります。※買い置きしている食品の中でよく減るものや、普段食べ慣れているもの。お菓子やコーヒーなどの嗜好品。また、いざという時に備えておきたい食品などを用意します。調味料は、よく使うものを、一つ余分にストックしておくとう便利です。

備蓄食品での
栄養バランスの整え方
1食に主食+主菜+副菜をそろえて食べると栄養のバランスがよくなります。

		主 食 エネルギーの源になる	主 菜 たんぱく質を多く含む	副 菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源	その他 ビタミン・ミネラルを補う
そのまゝ食べられる食品を中心に	1 朝	例 コーンフレーク	例 牛乳	例 ミックスビーンズ(缶詰)	例 ドライフルーツ
	1 昼	パン(缶詰)	ツナ水煮(缶詰)	コーン(缶詰)	バナナ
	1 夜	ご飯(アルファ化米)	さんまの蒲焼(缶詰)	野菜スープ(レトルト)	ミックスナッツ
日常買い置きしている食品も組み合わせて	2 朝				
	2 昼				
	2 夜				
	3 朝				
	3 昼				
	3 夜				
	4 朝				
	4 昼				
	4 夜				
	5 朝				
	5 昼				
	5 夜				
	6 朝				
	6 昼				
	6 夜				
	7 朝				
	7 昼				
	7 夜				

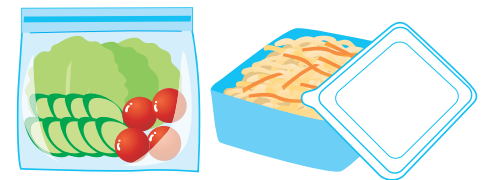
冷蔵庫・冷凍庫の食材も備蓄食品

冷蔵庫

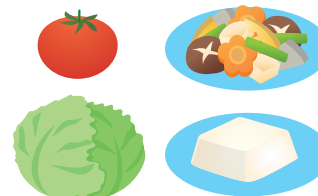
- 普段から、冷蔵庫・冷凍庫は詰め込み過ぎず7〜8割程度で使う。



- 食器やガラスびん等は、割れると危険なので、できるだけジップ付きの袋や、プラスチックの容器に入れて保存する。



- 停電になったら、できるだけ扉の開閉をしないようにし、生鮮食品や調理済みのそうざいから食べる。



- 肉や魚などの生ものは、加熱ができればすぐに加熱し、食べられる期間を延ばす。

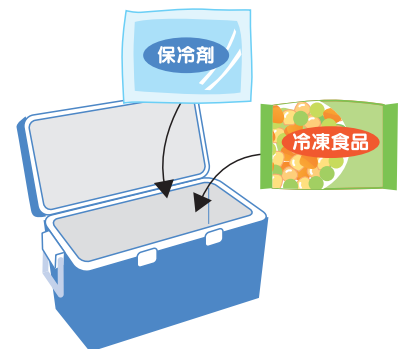


冷凍庫

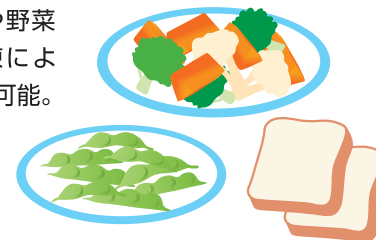
- 冷凍庫には、食品の他、氷や保冷剤を用意しておく。



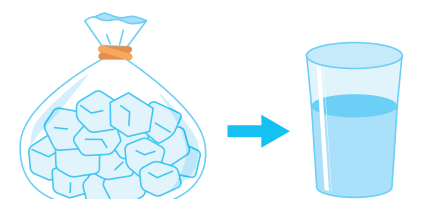
- 冷蔵庫に冷凍食品や保冷剤を移して冷やし、食材を保存する。又は、冷凍庫を冷蔵庫替わりに使って食材を保存する。あればクーラーボックスに保冷剤や冷凍食品を入れて、一時的な冷蔵庫にする。いずれもできるだけ開閉を少なくすること。



- 冷凍したパンや野菜等は、自然解凍により食べることも可能。



- 氷は、ポリ袋等に入れ、保冷剤として使ったあと飲料水にする。

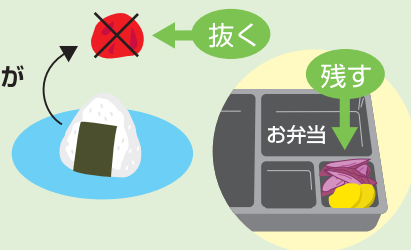


食事に配慮が必要な方は、そのための非常食を用意しておくことが必要です

その他の対処法として

- 高血圧で食塩のコントロールが必要な場合

おにぎりの梅干しを抜く、漬物を残す、みそ汁の量を減らすなど食塩を減らす「引き算」で調整する。



- 糖尿病で血糖のコントロールが必要な場合

食事の量や間隔を一定にしたり、ゆっくりよく噛んで食べる、野菜や汁物から食べる、間食は食事直後に食べるなどの「食べ方」で調整する。パンは、あんパン等の甘いものより、クロワッサンや全粒粉のパンを選んだ方が血糖値が急激に上がらない。



水道水の保存

- 水は1日1人あたりの飲み水として、1ℓ必要。

その他調理等の水も含め、3ℓを目安にします。

①フタのできる清潔な容器に口元いっぱいまで水道水を入れ、フタをしっかりと閉める。

②直射日光は避けて、冷暗所に保存して3日、冷蔵庫なら10日は持つ。

注：浄水器をとおした水は、塩素による消毒効果がないので、毎日の汲み替えが必要です。



ポリ袋でご飯とお粥を炊く方法

〈準備するもの〉

ポリ袋・無洗米・水・計量カップ・鍋・コンロ

〈作り方〉

- ①ポリ袋に、無洗米1/2合弱(70g)と同量の水(1/2カップ)を入れて30分浸水。
※重さで計量する場合は、米の重さの1.4倍の水を入れる。
- ②袋の余った部分を手で絞り、中の空気をできるだけ抜いて結ぶ。
※空気が残っていると、煮た時に膨張するので破れることがある。
- ③水を沸騰させた鍋に、②をそのまま入れて約30分間弱火で煮る。取り出して5分間蒸らし、ほぐして出来上がり。(出来上がり量：ご飯150g)
※鍋にざるや耐熱皿を入れるなどして、ふちに袋がついて溶けないように注意。

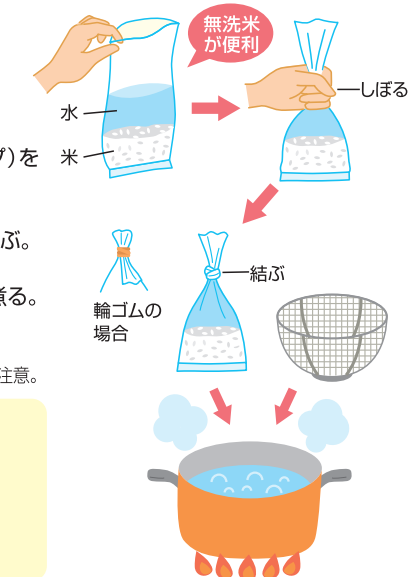
米と水の分量を変えれば、お粥(全粥)も同時に作れます。

〈準備するもの〉

ポリ袋・無洗米1/4合弱(30g)・水1カップ

〈作り方〉

上記、①〜③の過熱する部分まで同じ。蒸らす時間を変える。(5分 → 30分)



さばカレー

火を使わず、混ぜるだけ！

トマトのカット缶 1缶
さば水煮又はみそ煮缶詰 1〜2缶
カレー粉 大さじ1〜2
中濃ソース 大さじ4

