もしもに備えて! 今日からできるカンタン備蓄ガイド

【茨城キリスト教大学 食物健康科学科】 飛田玲奈 野沢結 藤原琴乃 安尾帆夏 渡部葵

・備蓄の必要性~

災害時は食料や水が手に入りにくくなる可能性が高いです。電気、水道、ガスなどのライフラインや物流が 普及するまで乗り切るためには、日常の一部として無理なく必要な備蓄をしておくことが大切です。

最低3日分~1週間分の備えが望ましいです。

参考文献 読売新聞社PR誌「おいしい防災レシビ」,農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf

~食品ストックについて知ろう~

炭水化物 無洗米 1人分約0.5合 ⇒1週間分で2kg×人数 ☆ポリ袋調理可能

タンパク質









ビタミン・ミネラル





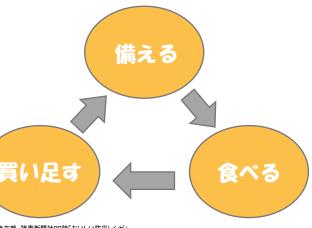






1人1日当たり⇒3リットル 2Lペットボトル 1週間分で約11本×人数

~ローリングストックについて~



日常生活で食べながら備蓄する 「ローリングストック」で無駄なく備えましょう

食料を少し多めに買っておく

賞味期限の近いものから普段の食事に使う

使った分を買い足す

上記のサイクルを繰り返し行うことで、 栄養バランスよく、食べ慣れたものを食べられる メリットがあります

参考文献 読売新聞社PR誌「おいしい防災レシピ」

~調理器具の備え~

熱源



災害時は電気とガスが 止まる恐れあり

カセットボンベは 1人当たり 1週間で6本が目安

節水



災害時は断水の 恐れあり

調理や盛り付けの際は節水 に努めましょう!!

調理器具



鍋やフライパンで 無水調理が可能!

蒸気を逃がさないよう 蓋があると◎

衛生面





災害時も感染症対策を 行いましょう

手や使用した器具を消毒し て衛生的に!!

ローリングストック レシピ

乾パンチーズケーキ





☆ポイント☆ 乾パンを砕く時に 破れないよう、 ポリ袋は、2~3重にして

用意しよう!



《材料》

(約120mlのグラス6個分)

- ・乾パン **50g**
- ・無塩バター 40g
- ・クリームチーズ 200g
- ・砂糖 60g
- ・ヨーグルト 200g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・粉ゼラチン
- ・水 (ゼラチン用) 50g

- 《作り方》
- 1)クリームチーズとバターを 室温に戻しておく。
- ②乾パンを2~3重にしたポリ袋に 入れ細かく砕き、バターと混ぜ あわせてグラスの底に敷き詰める。
- ③ゼラチンは水でふやかし、ラップを しないで電子レンジ (500w)で 約30秒加熱して溶かす。
- 4ボウルにクリームチーズと砂糖を 入れ泡立て器で練る。ヨーグルト、 レモン汁、③をよく混ぜあわせ、 ②に流し入れ、冷蔵庫で2~3時間 冷やし固める。
- **⑤缶詰フルーツをお好みで盛り付ける** ・黄桃缶詰 250g

5g

参考レシピ:薔薇のカップレアチーズケーキ | レシピ | 森永乳業株式会社

https://www.morinagamilk.co.jp/recipe/detail/recipe.php?id=92315K



茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科

> 飛田玲奈 野沢結 藤原琴乃 安尾帆夏 渡部葵

《もしものごはん》

災害時レシビ

基本のごはんの炊き方

《材料(2人分)》

・無洗米

180cc(1合)

・水(ペットボトル)

・ポリ袋

216ml 3枚~

《作り方》

- ①ポリ袋を3重にし、無洗米を入れ,水を加えて<u>30分以上浸す。</u> (袋の口は結んでおく)
- ②鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したところへ、<u>ポリ袋が直接鍋底に</u> 当たらないように皿を沈めておく。
- ③①を湯の中に入れ、15分煮る。その後、火を止め、蓋をして15分 余熱で加熱する。
- ④鍋からポリ袋を出して、5分蒸らす。

ツナとひじきの炊き込みご飯

《材料(2人分)》

- ·米(無洗米) 180cc(1合)
- ·水 210ml
- ・ツナ缶 1缶
- ・ひじき(乾燥) 6g
- ・しょうゆ 小さじ1 イ
- ・煎りごま 適量

《作り方》

- ①無洗米と水を高密度ポリエチレン製のポリ袋に入れ、30分以上浸す。 その後(A)を入れ、空気を抜きながらねじり、袋の上の方を結ぶ。
- ②鍋の1/2まで水(分量外)を入れて中にお皿を敷く。その中に①を入れ、ふたをして火をつける。沸騰したら火力を弱め、約20分加熱し、火を止めてふたをしたまま10分間蒸らす。
- ③お好みで煎りごまをふる。

参考レシピ: 災害時のための超簡単!お料理レシピ 全国大学生協連 ツナと大豆のお肉の炊き込みご飯 | レシピ | マルコメ



ローリングストック レシピ

サバのトマトビーンズ煮



☆ポイント☆ サバ缶は煮汁ごと入れて 旨味UP! トマトソースが余ったら

リメイクでパスタにも!

《材料(2人分)》

・サバの水煮缶

・ホールトマト缶 200g

・ミックスビーンズ 100g

・玉ねぎ 1/4個

・にんにく 1片

・オリーブ油 大さじ1

・塩、こしょう 少々

・パセリ

ツ々

1缶

《作り方》

- ①さば水煮は、缶汁ごと 器にあけ、電子レンジ(600w) で約1分加熱する
- ②鍋にオリーブ油を入れて熱し にんにくのみじん切り、 玉ねぎを加え炒める
- ③香りが出たらホールトマトを加え、トマトを木べらで潰す。①とミックスビーンズを加え弱火で煮込む
- 4塩、こしょうで味を調え、器に盛り お好みでパセリを振りかける

参考レシピ: さばのトマト者 | レシピ | ニッスイ お好みでパセリを振りかける

https://www.nissui.co.jp/recipe/00330.html#