

# 災害時の「食」に備えよう

## 災害時に備えた食品ストック

東日本大震災では、電気やガスは約2~3ヶ月で復旧が完了しましたが、水道の復旧完了には約6ヶ月半かかりました。また、多くのスーパーが営業を中止する中、食料の家庭備蓄を行っていた家庭は少なく、市販食料品が調達できたのは数日経ってからでした。

いつ、どこで発生するか分からない災害に備えるには、日頃からの準備が大切です。最低3日分、できれば1週間分の食品を備えておきましょう。

### おすすめ備蓄品

#### 必需品

水(1人1日3ℓ)、カセットコンロ、カセットボンベ

#### 主食(エネルギー、炭水化物)

米、パックご飯、カップ麺、乾麺

#### 主菜(たんぱく質)

レトルト食品、缶詰(肉・魚)

#### 副菜・その他

日持ちする野菜、野菜ジュース、インスタントみそ汁



### 食生活別!

#### 選び方のヒント

#### ■ 普段料理をする人

→常備菜・乾物がおすすめ(梅干し、缶詰、切干大根など)

#### ■ 中食が多い人

→必需品+推奨備蓄食品(レトルト食品、フリーズドライ食品など)

#### ■ 普段料理をしない人

→必需品+好きなもの(カップ麺、菓子類、非常食など)

災害時、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーには特別な配慮が必要です。要配慮者がいる家庭では、特殊食品を含めて平時から2週間分備蓄しておくのがおすすめです。

## 「ローリングストック」って?

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家に備蓄しておく方法です。

主に災害時に使用する非常食だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」として、バランスよく備えることが大事です。



### ポイント

特に、アレルギー対応食や乳児用ミルク、やわらかいおかゆなどの「特殊食品」は、ローリングストックしておくことが大事です!

## 災害時のおすすめ調理方法

災害時に貴重な水を節約できる調理方法としておすすめなのが「パッキング」です。

「パッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。

### やってみよう! ポリ袋で作る サツマイモごはん

YouTube  
レシピ動画を  
公開中!



【レシピ作成】  
ふくいの食育リーダー 中島 早苗氏

## 注目! 食のイベント情報



福井の食の  
魅力を発信!

## 米粉レシピコンテスト 受賞作品が決定しました!

### コンテスト結果

#### グランプリ

米粉でさっくり!柿のチーズバターサンド  
(福井県坂井市・sakaishinohitoさん)

#### 準グランプリ

福井のうまみたっぷりコロコロ焼き  
(福井県福井市・3児のプリンスさん)

#### 審査員特別賞

簡単さくさく米米クッキー  
(福井県鯖江市・倉橋祥子さん)



◀くわいレシピは  
こちらをチェック!

みんなも  
作ってみて!



2023年10月18日~11月30日まで、福井県産の米粉を使った料理、お菓子のレシピを募集する『米粉レシピコンテスト』を開催しました。

2024年2月8日に最終審査が行われ、1次審査を通過した50作品から上位3作品が受賞しました。どれも米粉の良さを生かした美味揃いで、審査員からも高評価を得ていました。



## 次の世代に伝えたい!伝統の味

## 福井百歳やさしい

### 菜おけ



【旬の時期】3~4月

【産地】福井市

【おすすめ調理法】浅漬け、炒め煮

福井市岡保地区在来のなばな。花が咲く直前のとう立ちしたものを摘み取り、塩漬けにしたものを桶に入れて売り歩いていたことから「菜おけ」と呼ばれるようになりました。農産物直売所「喜ね舎」などで販売しています。