

食べることは、生きること

災害はいつ起こるかわかりません。

被害を最小限に抑えるためには、行政機関による「公助」だけでなく、自分の身は自分で守る「自助」と地域で助け合う「共助」が重要です。

自分の身の安全を確保したら、次に大切なのは「水」と「食事」です。

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

被災時も毎日温かくおいしい食事があれば、前向きな気持ちと元気に活動するための力が湧いてきます。

このガイドでは、普段の暮らしを少し工夫するだけで、無理なく災害時に備える方法をご紹介します。食料備蓄を特別に難しいことと考えず、**日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れることが大切です。**

そして、いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

熊本地震を振り返って…

平成28年(2016年)4月14日及び16日の二度にわたり、震度7の地震が発生し、熊本市内にも甚大な被害をもたらしました。

長期化した避難所生活において、「バランスが良い食事」というのがどうしても市民も職員も分からなかったため、偏った食事内容となってしまう、便秘や口内炎など食事を原因とする健康トラブルが発生しました。



避難所では全国からの支援物資などをまとめて配置し、被災者が自由に選べるように提供していました。避難所の利用者は、自分が食べたい物をいつでも自由に選べたため、食事内容が偏ってしまいました。

家庭での備蓄のポイントは2つ

その1

災害時でもバランスよく組合せを考えよう

考え方は日頃の食事と同じ。

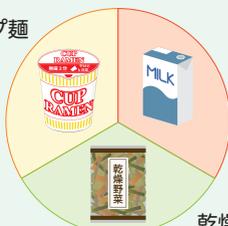
黄色の仲間、赤色の仲間、緑色の仲間をそろえよう。



◎ 良い組み合わせの例

【例1】

カップ麺



ロングライフ牛乳
(常温保存が可能)

乾燥野菜

【例2】

おにぎり



魚肉ソーセージ

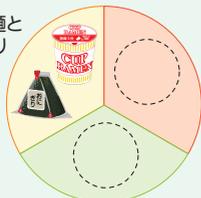
野菜ジュース

それぞれの色の仲間から一つずつ選ばれているね



✕ 悪い組み合わせの例

カップ麺とおにぎり



赤色と緑色がそろってないよね



災害時に陥りやすい選び方です。熊本地震の時にも見られました。黄色の仲間ばかり選んでいるので食事内容が偏ります。

※「おにぎり」と「パン」の組み合わせも✕

「アルファ化米」をもっとおいしく!



野菜ジュースでも
アルファ化米は戻せます

ジュースの
風味が加わって
おいしい

水がなくても
食べられる



何より

同時に
野菜の摂取も
できる!

※アルファ化米とは、炊いたご飯を急速乾燥したもので長期保存ができます。お湯か水を注ぐだけで、おいしいご飯が食べられます。ホームセンターやスーパーマーケットなどで購入できます。

野菜ジュースでアルファ化米を戻す

かんたん2ステップ!

ステップ1

野菜ジュースを入れる

底をしっかりと広げて、よく混ぜよう。

ステップ2

混ぜて待つだけ!

水(15℃)で作る場合と同じ時間、待つ。

完成!

野菜の色や香りが食欲をそそる!

- 水がなくても気軽に食べられる
- 災害時に不足しがちな野菜を摂取できる
- 味に深みが出ておいしい



野菜ジュースは、水よりとろみが強いのでしっかりと混ぜ合わせることがポイントだよ

作り方の動画はこちら!



五目ご飯、ピラフなどどんな味とも相性OK!あなたの好みを見つけてみてね。

その2

家にあるもので1週間、乗り切ろう

次の食品を活用して、1週間買い物に行かなくてもいいように食べつなごう。



日持ちのする野菜

キャベツ、にんじん、
玉ねぎなど



冷蔵庫の中の食品

冷凍食品、肉、魚 など



常温で日持ちする食品

缶詰、レトルト食品、乾物、
ドライフルーツ、野菜ジュース、
パックごはん、精米、乾麺、餅、
インスタント食品 など

これらも使えるよ



熱源を確保しよう！

家にある食材を活かして食べるために、カセットコンロが便利です。熱源を確保すれば、災害時の食の選択肢が大幅に広がります。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。



簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の商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、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



メリット

- 費用、時間の面で普段の買い物の範囲でできる。
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む。

水は1人1日おおよそ3リットル程度備えておこう。
(飲料水+調理用水)





備えて安心 非常持出品と備蓄品



●非常持出品

いざ、避難する時にさっと持ち出すもの。
玄関先などすぐに持ち出しやすいようにしておこう。

首相官邸HP 災害の「備え」チェックリスト▶



●備蓄品

物資が届くまでの間、自給自足できるように準備するもの。
倉庫、キッチン、押し入れなどに小分けしておこう。

農林水産省HP 家庭備蓄ポータル▶



外出中に災害が発生することを考えて、普段から飲料水と
あめやチョコレートなどの菓子類を「持ち歩き用品」として
備えておけば万全です。



●災害時の食事の準備であると便利な備品類

- 食品用ポリ袋
(耐熱温度130℃以上のもの、湯煎対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- クッキングペーパー・キッチンペーパー
- キッチンばさみ
- カセットコンロ・カセットボンベ
- 鍋、やかん
- おたま、トング
- 除菌スプレー (ペーパー)
- 紙皿、紙コップ
- 割りばし・使い捨てスプーン
- 使い捨てビニール手袋



家族に合わせた食品を備えよう

地震などの災害時に、特別な配慮が必要になるのが、次のような方々です。

- 乳幼児
- 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
- 食物アレルギーの方 など

災害時だからこそ、このような方々の食事は大切です。できるだけ普段の状態に近い食事をとることができる準備をしておくことで、自分や家族への影響を最小限にすることができます。

乳幼児

お気に入りの食品を常備し、落ち着ける環境も作りましょう。



●ミルク

災害時には環境の変化により、母乳が出にくくなる場合があります。乳児用液体ミルク、粉ミルクや使い捨て哺乳びんを準備しておくとう安心です。ミルクを準備する時、紙コップや使い捨てスプーンを備えておくとう役立ちます。

液体ミルクは調整の必要が無くそのまま飲めるので、とても便利です。

※開封後すぐに使用し、飲み残しは与えないでください。



●離乳食

レトルト(容器タイプ)の離乳食を用意しておきましょう。

●水(軟水)

ミルクを作るのに水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーター(硬度100mg/L以下)を使います。給水車の水は当日中に使いましょう。

いずれの場合も一度沸騰させ、70度以上で保温したものを使います。



食物アレルギー

●自分のアレルギーに対応した除去食

食物アレルギーの誤食は命に関わることなので、アレルギー除去食品を準備しておきましょう。



Tシャツ等でも
代用できます

避難所でも周囲にも理解してもらえるように、ビブスやサインプレートを活用しましょう。

高齢者・食べる機能が弱くなった方

のどの渇きを感じにくくなるため、水分はこまめに飲みましょう。
好物の食品、飲み物も常備していると、気分も落ち着きます。
スプーンも忘れずに揃えて。
入れ歯はすぐに持ち出せる所に保管しましょう。

●そのまま食べられる軟らかい食品

軟らかいレトルト食品・おかゆ、とろみ調整食品、
「スマイルケア食」などの介護食品など

熊本地震では
容器入りの
ベビーフードも
活躍しました



●食欲が低下している時に栄養を補給できる食品

栄養補助食品、濃厚流動食など

慢性疾患の方

食事コントロールをしっかりすることで、症状悪化を防ぎます。

●糖尿病、腎臓病、難病など食事療法を受けている方

個人に適した非常食を用意しておきましょう。
エネルギー等が計算されたセット食や、低たんぱく質食品なども販売されているので、事前に確認し常備しておくことで安心です。

災害時に下水が使えず、カップラーメンの汁の処理に困って、飲み干す人が続出します。高血圧が気になる方は、塩分のとりすぎになるためカップラーメン以外の食品も用意しておきましょう。

日頃から使える!パッククッキング

「パッククッキング」とは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法です。

洗い物を出さずに、ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくても、パッククッキングを活用すると簡単に温かい食事を作って食べることができます。

温かい食事は
ホッとするね



パッククッキング



メリット

- 災害時には、食物アレルギーや噛む力が弱い高齢者などの個別対応に便利!
- 1つの鍋で色々な料理が同時にでき、味も染みておいしいので、日常使いにおすすめ!

作り方は簡単!3ステップ!

作り方の動画は
こちら! ▶



1



材料と調味料をポリ袋に入れる

2



ポイント

空気をしっかり抜いて袋の上の方で結ぶ

3



お湯を沸かした鍋か電気ポットに入れて加熱

※電気ポットは98°設定

パッククッキングレシピ

基本の!

ごはんとおかゆの作り方

加熱
30分

<材料(1人分)>

- ごはん(およそ180g)
 - ・米(無洗米) … 1/2合(80g)
 - ・水 …………… 120ml
- 全粥
 - ・米(無洗米) … 1/4合(40g)
 - ・水 …………… 200ml

<作り方>

- ①米と水をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き入り口部分できつく結ぶ。
- ②30分程度置き(浸漬)加熱する。



- 米から炊く場合の水の分量は、ごはんは米の重量の1.5倍、軟飯は2.5倍、おかゆは5倍です。
- おかゆをつくるときにパックご飯を使うと時間短縮できます。(加熱時間20分)



加熱
30分

●アレンジごはん

すべての材料をポリ袋に入れて30分程度置き(浸漬)加熱します。

焼き鳥とひじきの炊き込みご飯

<材料(1人分)>

- ・米(無洗米) …………… 1/2合弱(75g)
- ・水 …………… 110ml
- ・焼き鳥缶(たれ) ……… 1/2缶
- ・ひじき(ドライパック) … 25g
- ・めんつゆ(2倍濃縮) …… 小さじ1(6g)
- ・おろししょうが ……… 少々



ツナコーンライス

<材料(1人分)>

- ・米(無洗米) …………… 1/2合弱(75g)
- ・水 …………… 110ml
- ・コーン(缶) …………… 25g
- ・ツナ缶 …………… 1/2缶(35g)
- ・コーンポタージュスープ …… 1/2袋



パックフッキング

さつまいもごはん

<材料(1人分)>

- ・米(無洗米) …………… 1/2合(80g)
- ・水 …………… 100ml
- ・さつまいも …………… 60g

さつまいもをコーン(缶や冷凍)に変えてもおいしいよ



アレンジ

さつまいもおかゆ

<材料(1人分)>

- ・米(無洗米) …………… 1/5合(30g)
- ・水 …………… 200ml
- ・さつまいも …………… 60g



親子丼

加熱
20分

<材料(1人分)>

- ・ごはん …………… 150g
- ・焼き鳥缶(たれ味) … 1缶
- ・たまねぎ …………… 1/4個(60g)
- ★ ・しめじ …………… 30g
- ・卵 …………… 1個
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/2(3g)
- ・水 …………… 大さじ1(15ml)



◀ 作り方の動画はこちら!

<作り方>

- ①たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ②袋に★を入れて混ぜ合わせ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結んで20分加熱する。
- ③器にご飯を盛り②を乗せる。

さば缶とトマトのカレー

加熱
20分

<材料(1人分)>

- ・ごはん …………… 150g
- ・さばのみそ煮缶 …… 1/3缶
- ・トマト缶 …………… 50g
- ・たまねぎ …………… 1/4個(60g)
- ★ ・おろししょうが …… 少々
- ・おろしにんにく …… 少々
- ・カレールウ…………… 3/4かけ(15g)
- ・水 …………… 大さじ2(30ml)



<作り方>

- ①たまねぎは薄切りにする。
- ②袋に★を入れて混ぜ合わせ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結んで20分加熱する。
- ③皿にご飯を盛り②をかける。

しめじやコーンなど好みの具材を追加してもOK!

ツナじゃが

加熱
15分

<材料(1人分)>

- ・冷凍フライドポテト …50g
- ・ミックスベジタブル …10g
- ・ツナ缶 ……………1缶(70g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮) …大さじ1(5g)
- ・水 ……………小さじ1(5ml)

<作り方>

- ①ポリ袋にすべての材料を入れ混ぜ合わせる。
- ②空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び15分加熱する。



わかめとキャベツのナムル

加熱
10分

<材料(1人分)>

- ・キャベツ ……………70g
- ・わかめ(乾) ……………1g
- ・水 ……………大さじ1(15ml)
- ・鶏がらスープの素 …小さじ1/3(1g)
- ★ごま油 ……………小さじ1/2(2g)
- ★ごま ……………小さじ1/3(1g)
- ★唐辛子 ……………好みで

<作り方>

- ①キャベツは3cm 角に切る。
- ②ポリ袋に①とわかめ、水を入れ、空気を抜いて口を結び、10分加熱する。
- ③加熱が終わったら水をしっかり切り、★である。



切り干し大根のサラダ

加熱
なし

<材料(2人分)>

- ・切り干し大根 …… ひとつかみ(20g)
- ・ミックスビーンズ … 50g
- ・ツナ缶 …………… 1缶(70g)
- ・しょうゆ …………… 小さじ1/2(3g)
- ★・マヨネーズ …… 小さじ2(8g)
- ・すりごま …………… 小さじ1(3g)



<作り方>

- ①切り干し大根をはさみでカットし、ポリ袋に入れ水を加え15~20分置いてもどす。
- ②①の水気をよく切り、ツナ缶をほぐし入れ、ミックスビーンズを加え、★である。

にゅうめん

加熱
3分

<材料(2人分)>

- ・そうめん(乾麺) …………… 1束
- ・乾燥野菜 …………… 15g
- ★・干しいたけ(スライス) … 2g
- ・水 …………… 300ml
- ・とろろ昆布 …………… 2g



<作り方>

- ①ポリ袋に半分に折ったそうめんと★をすべて入れ5分置いてもどす。
- ②①を3分加熱する。
- ③とろろ昆布をかける。

●避難所での支援物資アレンジの例

ソーセージパンなどのソーざいパン

<材料(1人分)>

- ・ソーざいパン …………… 半分
- ・ミックスベジタブル …… 30g
- ・野菜ジュース …………… 1本(200ml)

<作り方>

- ①ポリ袋にパンを入れ、ソーセージなどの具を食べやすい大きさにちぎる。
- ②①にミックスベジタブルと野菜ジュースを入れ、袋の外から混ぜる。
- ③やわらかくなるまで加熱する。

加熱
5分



じゃりパンなどの甘いパン

<材料(1人分)>

- ・菓子パン …………… 半分
 - ・牛乳 …………… 1本(200ml)
- (調製粉乳でも作れます)

<作り方>

- ①ポリ袋にパンを入れ、食べやすい大きさにちぎる。
- ②①に牛乳入れ、袋の外から混ぜる。
- ③やわらかくなるまで加熱する。

加熱
5分



おにぎり雑炊

<材料(1人分)>

- ・鮭などのおにぎり… 1個
- ・卵 …… 1個
- ・水 …………… 150ml
- ・塩 …… ひとつまみ

<作り方>

- ①ポリ袋に海苔をはがしたおにぎりのご飯と水、塩を入れ、袋の外からもみほぐす。
- ②①に卵を割り入れ、袋の外から軽くほぐす。
- ③15分加熱し、湯から取り出し5分ほど蒸らす。

加熱
15分



紙コップで調理

災害時に貴重な水と熱量を節約しながらできる調理法です。

紙コップを使うことで、鍋も汚さず、そのまま手にもって食べることができます。

個別対応もできるのでパッククッキング同様災害時に役立ちます。



- **下準備** 深めのフライパンや鍋に2cm程の水を入れ沸かす。紙コップは、使うフライパンや鍋の蓋が閉まる高さにカットする。

小松菜の和えもの

<材料(1人分)>

- ・小松菜 ……………30g(3~4本)
- ・しめじ ……………20g
- ・かつお節 ……………2g
- ・しょうゆ……………小さじ1/3(2g)

<作り方>

- ①小松菜は2cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ②紙コップに①を入れ、湯の沸いたフライパンや鍋に入れて蓋をして中火にかける。
- ③10分加熱して火を止める。
- ④③にかつお節としょうゆを入れ混ぜる。

加熱
10分



🌸 ちょっと一息…

長期間の避難生活はストレスがたまります。

そんな時には甘いもので一息つきましょう!

チョコレートなどのお菓子以外にも、甘い煮豆やフルーツ缶などでもホッとできます。でも、食べすぎには注意しましょう。

パッククッキングレシピは、熊本市西区ホームページにも掲載しています。
こちらもご活用ください。



蒸しパン

加熱
15分

<材料(4人分)>

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・油 ……………大さじ1(12g)
- ・卵 ……………1個
- ・砂糖 ……………大さじ2(18g)
- ・牛乳 ……………100ml



<作り方>

- ①ボウルにホットケーキミックス以外を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを加え、さらに混ぜる。
- ③紙コップに生地を入れ、湯の沸いたフライパンや鍋に入れて中火で蓋をして15～18分程度蒸す。

- ボウルをポリ袋に替えると洗い物を減らすことができます。
- パッククッキングで作ることもできます。
- 砂糖をミルクココアに替えてココア蒸しパンに!
- かぼちゃやさつまいも、レーズンなどをプラスしてもOK!
- 砂糖を入れずに、ウインナーやコーン、パプリカ、チーズなどを入れるとおかずパンになります。
- 卵はなくてもOK!牛乳で調節。



パッククッキングで作る場合は

トマトジュース蒸しパン

加熱
20分

<材料(2人分)>

- ・ホットケーキミックス ……50g
- ・トマトジュース ……………大さじ3
- ・干しぶどう ……………10g

<作り方>

- ①ポリ袋に材料を全部入れ、破れないようによく混ぜ、袋に空気を少し入れて口を結ぶ。
- ②約20分間加熱する。



災害時にも口腔ケアをしましょう

断水時、飲料水が優先され、貴重な水を歯みがきに使うことがためらわれ、歯みがきがいつも通りにできるとは限りません。

歯みがきができないと、口の中の細菌が増加し健康にも影響を及ぼすことがあります。災害時の口腔ケアはむし歯や歯周病、誤嚥性肺炎を防ぐために重要です。特に高齢者の誤嚥性肺炎は全身の健康にも影響するため特に注意が必要です。



少ない水で
歯みがきする方法など
くわしくは右の
二次元バーコードを
チェック!



「子育て世代のための西区防災BOOK」で 家族にあったオーダーメイドの備えをしよう



家族を守るための
『備え』はありますか?

家族を守るための「備え」はありますか？
こどもがいる場合、災害に備えるべきものも変わってきます。

この防災BOOKを使って、それぞれのご家庭にあった備えを行いましょう。



◀
防災BOOKの
ダウンロードは
こちらから

西区の食育や災害の備えに関する情報を発信しています



「西区の食育情報」

簡単にできる朝食レシピ、野菜をおいしく食べられるレシピなど、西区の食育に関する情報を中心に掲載しています。



家庭の食料備蓄を見直してみませんか？

災害時など、いざという時に自分や家族を守るため、ご家族に合わせた食品を普段から備えておくことは、とても重要です。



熊本市の食育のホームページ「食育のひろば」

野菜がたくさん食べられるレシピなど、あなたに必要な「食育」をご提案します。

「食育」って、なあに？何をすれば「食育」につながるの？

食べることは、生きること。

難しく考えず、楽しく学んでみませんか？

