

栄養が摂れる非常食を備えよう

災害や体調を崩したときなど、非常時に活躍するのが長期保存可能な

「非常食」。しかし、長期になるほど栄養が偏りやすくなります。今回は栄養面も考えた、非常食選びのポイントをご紹介します！もしもの時も困らないよう、日頃からしっかりと準備をしておきましょう！



非常食の備えは
日常のあと1品！と
いうシーンにも
活用できます

非常食選びのポイント

・常温保管

電気ガスが止まっても食べられる

・道具なしで開けられる

缶切りやハサミがないと開けられないものは✕

・かさばらない

限られた保管スペースに収納できるように



+ 栄養を考えてストック

長期間になるほど栄養が偏ることが予想されます。ストックするときに栄養面も考えて選びましょう。

・主食・菓子類：エネルギー源

レトルトごはん、乾パン、インスタント麺、シリアルα米(乾物で水を足すとご飯になる)

ビスケット、飴、はちみつ、ジャム、せんべい



・主菜：たんぱく質(免疫力にも重要)

缶詰(やきとり、さば、いわし、ツナ、豆)
おかずレトルト食品



・副菜：野菜、海藻(繊維が整腸に重要)

のり、乾燥わかめ、乾燥野菜、梅干し、トマト缶
インスタントみそ汁・スープ、野菜果物ジュース



(お薬、サプリメント)

持病や不調が出やすい等あれば、あらかじめ準備して置き場を非常食と一緒にするといいでしょ。

備えあれば憂いなし！

最低1~3日分くらいをストックしておきましょう。

今月のレシピ

非常食活用！時短メニュー

サバ缶とわかめのさっと煮

材料(2人分)

さば缶(味噌煮)	1 缶
乾燥わかめ	小さじ 1
余り野菜(小松菜)	適宜
(たまねぎ)	適宜

作り方

- 鍋にサバ缶は汁ごと、乾燥わかめはそのまま、野菜は食べやすいサイズに切って入れ、蓋をする
- わかめや野菜が柔らかくなったら火をとめる
- (味を見て薄かったら味噌を足す)

※蓋がない時

・密閉袋にすべての材料を入れ、沸騰したお湯に入れて約10分加熱する

やきとり丼

材料(1人分)

やきとり缶	1 缶
のり	1 袋
レトルトごはん	1 P
きざみネギ	少々

缶詰が味付であれば
調味不要

作り方

- レトルトごはんを温めて茶碗に盛り、上に海苔をちぎってのせる
- 上にやきとりをのせる。
- きざみネギがあれば上に飾る