

かごしょく通信

初夏の訪れを感じる風に誘われて出かけたくなる季節になりました。大型連休などを利用して遠出をしたり、普段出来ないことにチャレンジするなどして気分転換をするのもいいですね。最近日本では石川県、国外では台湾などで非常に強い地震が発生しました。また先月、大隅半島で震度5弱を観測したこともあります。東日本大震災から13年…様々な教訓がありますが、やはり1番備蓄しておきたいのは保存食や水ではないでしょうか。どんな種類、調理方法、どれぐらい保存できるのか、どれを選んだらいいのか、などを学んでいきましょう。

非常食ってどんな種類があるの？

レトルト食品

おかゆ (リゾット)
惣菜、スープなど
種類が豊富



- ・電子レンジやお湯がなくても
- ・開封してすぐに食べられる
- ・3~7年の長期保存可

アルファ化米

お湯 or 水を入れるだけで
食べられる特殊なお米



- ・3~7年の長期保存可

非常用食パン

保存用の缶タイプ
レトルトパウチタイプ
(味のバリエーション豊富)



- ・5~7年の長期保存可

フリーズドライ食品

惣菜、スープ類
ご飯類、麺類など



- ・お湯 or 水を入れるだけで食べられる
- ・一般的に3~5年の長期保存可

缶詰

主菜としてそのまま
副菜として
野菜と合わせても◎



- ・蓋を開けてすぐ食べられる
- ・一般的に2~3年は保存可

非常用飲料水

※店頭で購入できる
ミネラルウォーターではない



- ・5~10年の長期保存可

お菓子

ビスケット、クッキー
チョコレート、羊羹など



お菓子も非常食に◎
食事は非常時の楽しみで、
特に甘いお菓子は
ストレス低減に役立つ

活用方法や栄養について

『ローリングストック』 ってなに？

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、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



※農林水産省のHPから
保存食のガイドブック
が印刷可能です。

非常食だからこそ 重要なこと

災害時でも健康を保つために
炭水化物、タンパク質、
ビタミンがバランス良くとれる

ような非常食の組み合わせる
ことが大切！



野菜ジュース



パウチゼリー

どれぐらい必要？

生活インフラの復旧に3日
かかるとされているため、
3日分相当が目安とされる。

- ◎保存水 9リットル
- ◎主食 9食分
- ◎おかず 9食分
- ◎お菓子 6食分

※非常食の1人あたりの
必要量

~今月のレシピ~

冷めても喉越しがよく災害時にも◎ 焼かないビーフン

材料(2人分)

■A		■B	
お米100%ビーフン	100g	酢、オイスターソース	各小さじ2
乾燥野菜	大さじ4	砂糖、鶏がらの素(顆粒)	各小さじ1
さきいか	約10本	ごま油	大さじ1
干しいたけ(スライス)	10枚	塩こしょう	適量
干しえび	大さじ2	お湯	300cc
コーン	大さじ2	きざみのり	適量

~作り方~

1. AとBの食材を耐熱ビニール袋に全部入れて10分おく。
2. 沸騰したお湯で1.の袋を具材全体が浸かる様に10分湯煎する
3. 全体をよく混ぜたあと皿に盛りつければ出来上がり。

非常食レシピの入賞メニュー



フライパンdeパスタ

ストックに欠かせないツナ&トマト缶

材料(2人分)

トマト缶	400g	ニンニク	1粒
ツナ缶	大1缶	★	
ペネ(乾)	180g	塩	小さじ1/3
玉ねぎ	1/2個	水	400ml
しめじ	150g	塩コショウ	適量
		粉チーズ	適量

~作り方~

1. ニンニクは包丁で押しつぶし、玉ねぎは薄切り、しめじは割いておく。
2. フライパンにツナの油とニンニクを入れて火にかけ1.を炒める。
3. ツナ、トマト缶を入れて沸騰したらペネを入れ、茹で上がった★で調味する。

皿にラップを使えば洗いが減らせる



おすすめアレンジ・プチ情報

- ♪ ビーフン、パスタなどの乾麺、春雨、切り干し大根、高野豆腐などの乾物は、非常食にもおすすめです。ローリングストックを行いながら上手に備えましょう
- ♪ 非常時の食事は栄養が偏ることから貧血を起こすことがあります。そんな時でも鉄分が補給できる様に鉄分入の羊羹、クッキーなどを嗜好品の備蓄にしておくといでしょう。

次号テーマは「 中華料理で勝負めし 」です。