

食育だより

令和6年9月19日
4号
碧南市教育委員会

夏休み期間中の8月8日に、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。みなさんも、地震や津波が起きた時の避難場所の確認をしたり、日用品や食料品の備蓄を見直したりしたのではないのでしょうか。今後30年以内に発生する確率が70%から80%といわれている南海トラフ地震や、夏から秋にかけて多く発生する台風による停電や断水なども想定して、日ごろから日用品や食料品を備蓄しておきましょう。

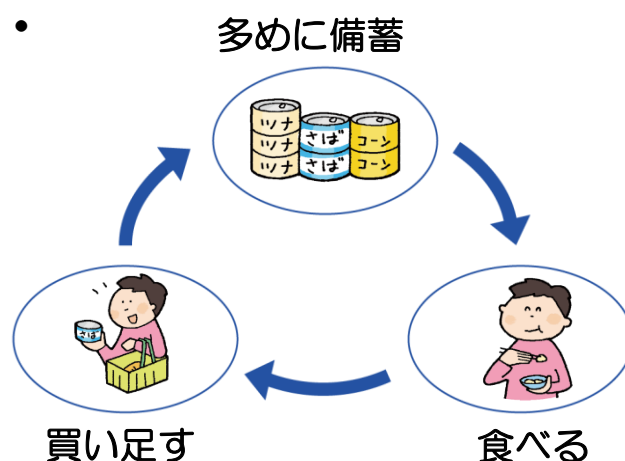


災害が起こると、ライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるケースが多くあります。また、物流機能が停止し、食品が手に入りにくいことも想定されます。このため、「**最低3日間～1週間分×人数分**」があるとよいといわれています。

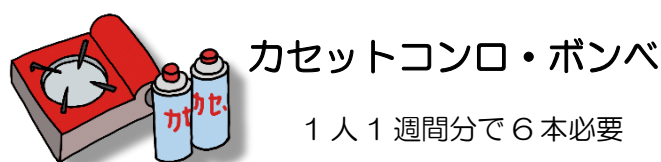
また、普段食べなれていない食品を災害時に我慢して食べていると、食事がストレスになってしまうこともあるため、食べなれた好みの食品を備蓄しておく「**ローリングストック**」も大切です。その他に災害時専用の食品もあるとよいでしょう。

ローリングストックとは・・・

普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べなれているものが食べられます。



ローリングストックで必ず備蓄しておきたいものと、災害時でもなるべく日常に近い食事ができる備蓄品を紹介します。大人1人分で1週間分の備蓄量です。



災害直後はパンやおにぎりなどの炭水化物ばかりになりがちです。エネルギー源になるので大切ではありますが、偏ってしまうと体調不良になる可能性があります。そのため、たんぱく質がとれる魚や肉類の缶詰、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとれる野菜や乾物も備えられるとよいです。

主食（エネルギー源）

米・乾麺・カップ麺・パックのご飯

米2kg カップめん×3個
乾麺（うどん・パスタなど）1袋ずつ
パックご飯×3個



主菜（たんぱく質の多いもの）

レトルト食品・缶詰

牛丼の素、カレーなど×9個
パスタソース×3個
肉や魚、大豆の缶詰×9個



副菜

（ビタミン・ミネラル・食物繊維の多いもの）

日持ちのする野菜・乾物・ 野菜ジュース・果物缶詰

玉ねぎやじゃがいもなどの日持ちのする野菜のり、乾燥わかめ、切り干し大根などの乾物
野菜ジュース、野菜や果物の缶詰



その他

菓子類もあると不安な気持ちを和らげてくれます。

チョコレート クッキー
ビスケット ようかん など



おいしくローリングストック！！備蓄食材で作ってみよう 切り干し大根のマヨ和え



材料（2人分）

切り干し大根・・・1袋（30g）
とうもろこしの缶詰・・・1缶
マヨネーズ・・・大さじ1～2

ツナの缶詰（ノンオイル汁も使う）・・・1缶
とうもろこしの缶詰の汁・・・大さじ1

器具

ポリ袋・・・1枚



災害時を想定して、ポリ袋で作ってみよう

【作り方】

- ① ポリ袋に切り干し大根を入れて、ばらばらになるように袋ごとほぐす。
- ② ①にとうもろこしの缶詰の汁とツナの缶詰（汁ごと）を入れて、袋ごと材料を混ぜる。
- ③ ②にとうもろこし・マヨネーズを入れて袋ごとむむように混ぜる。

