



非常食は準備してありますか？

日本は地震大国とも言われるくらい地震や災害の多い国です。2011年の東日本大震災や2016年の熊本地震などは記憶に新しいと思います。いつ起こるか分からない災害に備え、事前に準備しておきましょう。



日常備蓄で1週間分用意！

非常食として特別な物を用意すると、いつの間にか賞味期限を大幅に過ぎてしまっていたり、味が食べ慣れないためになかなか無くならない、ということがあります。そこで普段から使用しているものを多めにストックしておくのが「日常備蓄」です。

大きな災害が起こりインフラが寸断された場合、支援が届くまでの1週間は誰にも頼らずに暮らせるように備えることが必要です。1週間分用意するのは大変に思うかもしれませんが、普段から使用している食品をいつもより少し多めにストックする発想でやってみましょう。



参考：内閣府ホームページ／東京防災

日常備蓄におすすめのもの

主食：パックごはん・レトルトのお粥・カップ麺・食パンなど

副菜(おかず)：缶詰・レトルト食品・

フリーズドライ食品(スープなど)

加熱が必要ないもの：かまぼこ・チーズ・クラッカーなど

菓子類：チョコレート・飴・キャラメル・ドライフルーツなど

その他：乳幼児がいる場合は粉ミルクや離乳食、高齢者がいる場合はお粥などのやわらかい食品を用意しておくで安心です。



飲料水：1人1日3ℓ

※その他にも生活用水として水道水をいれたポリタンクを用意したり、お風呂に水を張るなどの備えをしておきましょう。

自宅にねむっている 非常食をおいしく食べよう！

非常食は『日常備蓄』に該当する食品とは異なる特徴があり、常温で長期間保存できる、特別な調理なしで食べられる、軽量で持ち運びしやすい、などに重点がおかれ開発された食品です。

そのため非常食をいざ食べようとする、賞味期限が長いために味が濃かったり、レトルトや缶詰特有のくさみがありなかなかすすまないことがあります。味が濃い場合は他のものと混ぜたり、臭みがある場合は酒や生姜を使用するとおいしく食べられます。

★非常食を使ったアレンジメニュー★



〈グラタン〉

ポテトツナサラダ缶とホワイトソース・ゆでたマカロニ・ロースハムを混ぜて、粉チーズ・パン粉をまぶしオーブンで焼きます。

〈材料 1 人分〉

- ・ポテトツナサラダ缶 55g
- ・マカロニ 7g
- ・ロースハム 10g
- ・粉チーズ 1g
- ・パン粉 1g
- ・グリーンピース
- 〈ホワイトソース〉
- ・小麦粉 6g
- ・バター 4g
- ・牛乳 50ml
- ・食塩 0.3g
- ・白コショウ少々

