

災害に備えましょう！

かのやの食べて
育む知恵袋
2024.8



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、
パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどの
レトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこん
などの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

●食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



冷蔵庫の停電時対策は？

- ① 冷凍庫の保冷剤などを冷蔵庫上段に移し、温度上昇を抑えましょう。
- ② ドアの開閉をできるだけしないようにしましょう。
- ③ 肉や魚などの生鮮食品や乳製品などの傷みやすいものから食べましょう。
- ④ 特に冷凍物などが溶けて、水分が染み出す恐れがあるので注意しましょう。

