

栄養バランスをとる コツは「黄・赤・緑」

災害時の避難所の食事は、ご飯やパンといった主食が中心になり、野菜や肉・魚などの食品が不足しがちです。「黄」・「赤」・「緑」を意識して少しでもバランス良く食べられるよう、普段からの備蓄を心がけましょう。



ストレスが溜まる災害時、大切な命を守り、健康に過ごすためにも栄養バランスに配慮した備蓄が大切です。

アレルギーをお持ちの方

災害時は、アレルギー対応食品など特殊食品が手に入りにくくなります。いつも使用している食品を約2週間分備蓄しておきましょう。



実際に災害が起こったら

- ◎アレルギー表示の確認
- ◎炊き出しや支援物資のアレルゲンの有無の確認
- ◎食物アレルギーがあることを周囲に知らせる

乳幼児の災害備蓄について知りたい方はこちら▶
(こうべ食フレ!)



食べとう?KOBÉからのコメント

神戸学院大学「防災女子」と一緒に、災害時でもおいしく手軽に食べられるレシピを考えました。身近な食材を使って非常時の「食」を日常から見直す。このレシピ集が災害時の食について考えるきっかけになればうれしいです。

食べとう?KOBÉとは

神戸市内に本社を構える食品関連企業等9社により結成された市民の食課題解決のためのプロジェクトチーム。



神戸学院大学「防災女子」からのコメント

レシピ考案にあたり、身近なスーパーで手に入る食材を使い、幼児でも取り組めるよう刃物をほとんど使わない工程にしました。災害時の食の備えは、日常の食事から。暮らしに寄り添うおいしいメニューを、ぜひご家庭でチャレンジしてください。

神戸学院大学「防災女子」とは

女性目線の防災啓発を目的に2014年に結成された神戸学院大学現代社会学部社会防災学科の学生によるサークル。“災害時こそ女子力で乗り切っていこう”をコンセプトに、学んだ知識を活かし、家庭や地域に『やってみたくなる防災』を広める活動を行っている。



食べとう?KOBÉ × 神戸学院大学「防災女子」 × 神戸市

おいしく備える! 簡単! 防災レシピ

災害時の食事、考えたことはありますか?

ライフラインが止まっても、日頃の備えがあれば、美味しいごはんが作れます。ここでは、無理なくできる備蓄方法や災害時でも温かい食事ができる調理法、元気になるための栄養バランスのコツを紹介しています。日常からの「備え」と「実践」で、もしもの時も安心です。ぜひご活用ください!!



ローリングストック法で 7days 備蓄!

ローリングストック法とは、食べ慣れた食品を消費しながら買い足し、いつも同じ量を備蓄しておく方法です。

ポイントは賞味期限の近いものから消費すること。家族の好みに合わせた食材を備蓄してみましょう!



災害時での使い方

まずは
冷蔵・冷凍庫にあるものから食べる。(※夏場は注意)

~7日目

常温保存している缶詰・レトルト食品、乾麺、乾物、フリーズドライ食品などを使う。



備蓄食品についてもっと知りたい方はこちら(政府広報オンライン)▶

パッククッキングで 災害時でも温かい食事を!

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で加熱する調理法です。

パッククッキングのメリット

- 水を節約できる
- 衛生管理や後片付けが楽
- 袋ごとに違う料理を1度に作ることができるので時短

備えておくもの

- 耐熱用の高密度ポリエチレン製のポリ袋(触るとシャカシャカするタイプ)
- カセットコンロ
- ガスボンベ(※1本60分使用可能。1週間であれば7本)
- 紙皿、割箸、スプーン、フォーク

調理の手順

1

食材と調味料をポリ袋の中に入れてよく混ぜる。

みりん、アルコールは袋が膨張して破裂する可能性有。油分を含んだ食品を使うとポリ袋の耐熱温度を超える場合があるため注意。

2

袋の破裂を防ぐため、空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。

3

鍋でお湯を沸かし、ポリ袋を加熱する。

鍋底にステンレスのざるや陶器のお皿を入れておくことでポリ袋が破れにくくなる。

4

加熱したポリ袋をトンぐ等で取り出し、結び目を切って、盛り付ける

