



9月のテーマ 非常食の選び方・使い方



非常食を選ぶ時のポイント

- ・調理の必要がなく、使いきりタイプを選ぶ



缶詰 レトルト食品 クラッカーなど 栄養補助食品

被災地でできるだけゴミを出さないようにしましょう！
そして、必ずしも非常用でなくてもOK！

- ・食べ慣れたもの、好きなものを選ぶ

災害は不安やストレスをもたらし、食欲もなくなることが多いので、「おいしいもの」「好物」を備蓄しましょう。



好きな缶詰、好きなレトルト食品...
お菓子でもOK



災害時の不安も
和らげます！

- ・味が濃いものばかり選ばない

塩気が多いものは体から水分を奪い、脱水状態になりやすくなります。1食で塩分2g以上が入っている食品ばかりをそろえないようにしましょう。



食品表示を要チェック！

- ・野菜・果物加工品をお忘れなく

過去の災害では、避難生活者は40%の方が便秘になりました。非常食は栄養バランスが偏りがちになるため、野菜・果物加工品も備蓄しましょう。



非常食を無駄なく使うために



買う

(最初は人数分×3日分)



使う



買う・使う

非常食は最低、3日分必要であるといわれています。1人9食分... 家族の人数が多い家ほど、膨大な量です。そこで、普段からよく使う缶詰やレトルト食品(左の食品参照)を非常食にしましょう。

ポイント

使って買い足す！！

9月のおすすめレシピ

*レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

手抜きに見えない缶詰アレンジレシピ！
脂っこいさんま缶もさっぱり食べられる！「さんま缶のおろし煮」
洗い物不要！チーズと味噌がベストマッチ！「サバの味噌チーズ焼き」
ツナマヨが立派なおかず！「ツナマヨオニオン」

9月のおすすめレシピ

さんま缶のおろし煮

1人分: 400kcal 塩分: 1.5g

材料(2人分)

| | | | |
|---------------|------|------------|-----|
| ・さんま味付缶(140g) | 2缶 | ・大根 | 5cm |
| ・しめじ | 1/4房 | ・小ネギ(小口切り) | 適量 |

1. 大根をおろし、軽く水を切る。しめじは株をとり、房を分ける。
2. 小鍋でさんま味付け、しめじを煮る。しめじに火が通ったら、大根おろしを加え、軽く火を通す。
3. 皿に盛りつけ、小ネギを盛る。



サバの味噌チーズ焼き

1人分: 172kcal 塩分: 1.4g

材料(2人分)

| | | | |
|----------------|-----|---------|-----|
| ・サバの味噌煮缶(150g) | 2缶 | ・ピザ用チーズ | 20g |
| ・白ネギ | 5cm | ・七味唐辛子 | 好みで |

1. サバ缶は開封前に湯煎をし温めておく。温まったら開封し、汁を切る(火傷に注意)。白ネギを斜め薄切りにする。
2. サバの上に白ネギ、チーズの順にのせる。
3. トースターに入れ、チーズに焼き目がつくまで焼く。好みで、七味唐辛子をかけて食べる。



ツナマヨオニオン

1人分: 167kcal 塩分: 1.0g

材料(2人分)

| | | | |
|-----------|----|--------------------|------|
| ・ツナ缶(油漬け) | 1缶 | ・マヨネーズ(カロリーoffタイプ) | 大1 |
| ・玉ねぎ(中) | 1個 | ・塩 | 少々 |
| | | ・乾燥パセリ | 好みの量 |

1. 玉ねぎは横に4~5等分にスライスする。
2. ツナ缶の油を切り、マヨネーズ、塩を加えて混ぜる。
3. ツナを、を1.の玉ねぎにのせ、トースターで15分焼く。
4. 好みでパセリをかけかける。

