

自分を守るために、
大切な人を守るために



必ず備えよう！非常時の食事

災害が発生したとき、まずは、自分の命を守ることが一番大切です。
しかし、命が無事であっても、その後の避難所生活や思いがけない食事の偏りなどでストレス
がたまってしまい、体調を崩してしまう人も多くいます。

人が生きていくためには、食べ物と飲み物が必要不可欠です。
まさかの時には「とりあえず手に入るもの」が原則ですが、ただ単に空腹を満たすだけの
食事では疲労が回復せず、頑張ろうという気持ちはなかなか生まれません。

大切なことは、「体が元気になり、前向きな気持ちになれる食事」の備えです。
日ごろから「もしもの時」を想定し、事前の準備を徹底しましょう！

荻谷小5年
非常食の調理実習

災害時、食料は

すぐには届かない

東日本大震災から早2年が経とうと
しています。甚大な被害を受けた地域
には救助や食料支援が到着するのに1
週間以上かかった場合もあります。

その間の食事は…。幸田町でも非常
食は備蓄していますが、その量には限
りがあります。

災害時に対応できるように非常食を
備え、栄養が不足することを想定し、
日ごろから用意しましょう。

効率のいい備蓄方法

①非常持ち出し品

②災害が落ち着いたら家に戻って 持ち出すもの（備蓄品）

この2つを分けて準備すること

非常時すぐに持ち出せるところ（玄
関付近など）に非常持ち出し袋を準備
し、その中にはそのまま食べられるも
のを入れておくことが大切です。目安
として家族で1日～2日分、水分は1
人1日3リットルが目安とされていま
す。

これだけでもかなりの重量がありま
すので、「キャスターのついた旅行用
のキャリーバック」に入れておくこと
も良い方法だとされています。

3つのお皿がそろえば食料の確保を！

主食



からだを動かすエネルギーのもとに
なります。不足すると、動けません。

主菜



高ストレスの状態
が続くとたんぱく
質を消耗します。
心と体の回復に重
要なたんぱく質を
含んだものを選び
ましょう。

副菜



特に災害時は不足しやす
いため、家庭で備えてお
くと良いでしょう。

果物・乳製品



水分



災害時は、水分を控えがち
のため脱水にならないよう
に、1人1日3リットル備
えておくとう良いでしょう。

買い置きしておきたい 食の備え

今回の特集では、②の「備蓄品（災害が落ち着いた
ら持ち出すもの）」の食について重点をおき、より具
体的な中身、非常食のアイデアなどを紹介します。

備蓄品は、7日分を目安に準備しましょう。カセツ
トコンロなども準備しておく、非常食のメニューも
充実します。
また栄養を考慮して備蓄することがとても重要なポ
イントとなります。

※レトルトカレーやレトルト牛丼などがあると便利です！



パンの缶詰

5年保存可能。味も多種にわたり、かんぱんと違って歯の弱い人でも安心。

ロングライフ牛乳 (LL牛乳)

約1カ月~長いもので1年保存できるものもある。パッケージに「常温保存可能品」などの記載があり、スーパーなどで気軽に手に入る



飲料水でありながら常温で5年間の保存が可能

非常用保存水

アルファ米



常温の長期保存が可能。お湯を注ぐだけで炊いたようなご飯が味わえる

こんな非常食があること知っていますか

高齢者

水(災害時は水分を控えがちですが、脱水症状にならないように声を掛けてあげることが大切)、特別用途食品(おかゆ、ミキサー食、やわらかいタイプの肉・魚のおかず)、濃厚流動食、とろみ剤など身体状況に合わせた食品

※災害時は非常に手に入りにくいことが予想されます。



赤ちゃん・お母さん

粉ミルク、水(軟水:国産のミネラルウォーター)、哺乳瓶や紙コップ(紙コップやスプーンでミルクを飲ませることが出来ます)、離乳食、紙おむつ



意外と忘れがち 家族構成に合わせた備蓄品

慢性疾患のある人



アレルギー対応食品、特別用途食品、病態用食品(腎臓病食:低たんぱく食、糖尿病食など)、濃厚流動食など

※災害時は非常に手に入りにくいことが予想されます。

災害時にアレルギーでお悩みの人の支援・悩み相談の連絡窓口

NPO法人 アレルギー支援ネットワーク
TEL: 052-485-5208・070-6533-6723
ホームページ: <http://www.allie-net.com/>
メールアドレス: info@allie-net.com

最新の検査結果、使用している薬の名前、症状の経過が分かるようにしておきましょう。

次ページでは、荻谷小学校の子どもたちが考えた非常時でも簡単に作れる非常食のレシピを紹介します。

女性ならではの観点での活躍が期待されます。

幸田町防災会議
町長を会長とし、行政機関、ライフラインや医療関係者などが構成委員となり、幸田町地域防災計画の作成や実施の推進を行う機関です。
問合せ 防災安全課安全対策G (内線371)

名古屋大学減災連携
研究センター防災教
育スーパーバイザー



近藤 ひろ子 氏



齋藤 日出子 氏

幸田町赤十字奉仕
団委員長(幸田女
性の会会長)

幸田町女性消防
クラブ会長



永田 竜子 氏

新たな防災会議委員の紹介

東日本大震災では、避難所における女性のプライバシー確保なども大きな課題となりました。本町では、地域防災計画に多様な意見を反映できるよう平成24年9月に幸田町防災会議条例の一部改正を行いました。新たに3人の女性防災会議委員を平成25年1月より委嘱し、災害時における「女性の視点」を生かした防災施策を推進します。

幸田町防災会議委員に3人の女性委員を委嘱

1班 のどから手がテールカレー



あかほり ゆうすけ 赤堀 友祐くん
えんどう そうた 遠藤 蒼太くん
いよだ あや 伊豫田 彩さん
いわもと れの 岩本 玲乃さん

わかめをできるだけ多く
入れるとダシが出て
おいしさUP!



材料

レトルトカレー、☆トマト缶、☆ほしわかめ、
☆シーチキン缶、☆かつおぶし、パックごはん、焼き鳥缶

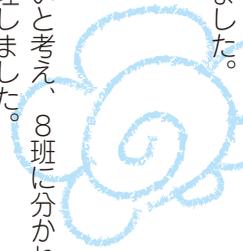
作り方

- ①鍋に水を入れ、火をかける
- ②沸騰したらパックごはんをパックごとに入れて温める
- ③ごはんを取り出したら、レトルトカレーを開けて☆の食材を入れて混ぜる
- ④ごはんにかレーをかけて焼き鳥をそえて完成!

荻谷小学校の5年生は、防災について学習し、防災マップを作成したり、非常食について考えたりしました。その中でも、非常食について学んだ5年東組の子どもたちは、「ごごこめ 非常食の森」と題して、自分たちでオリジナルの非常食レシピをいくつか考案しました。

レシピを考案する際、子どもたちは「非常食は…①体があたたまる、②心があたたまる、③おなか満足できる」ものがないと考えると、8班に分かれそれぞれが考えた非常食を実際に調理しました。

今回はその中から各班1品ずつ、オススメのレシピを紹介します。



2班 かんたん わかめサラダ



いなよし けんた 稲吉 健太くん
あまの りえ 天野 里恵子さん
いわさき 希一 岩崎 希一寿くん
ながや みく 長谷 美玖さん

塩をしょうゆにしても
おいしいよ!
おつまみにもなる!



材料

乾燥わかめ、コーン缶、塩、水

作り方

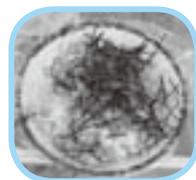
- ①水を鍋にかけてお湯を沸かす
- ②おわんにお湯を移し、わかめを漬ける
- ③お皿にわかめを移す
- ④コーンと塩を入れて混ぜたら完成!

4班 やき鳥丼



さかいともひろ 堺 友周くん
ないとう たくと 内藤 拓人くん
すずき れおな 鈴木 玲那さん
たばた みさき 田畑 岬さん

時間がたつとふわふわ
わしておいしい!



材料

焼き鳥缶、コーン缶、きざみのり、アルファ米

作り方

- ①お湯を沸かす。
- ②お湯が沸いたらアルファ米にお湯を入れて、約20分待つ。
- ③アルファ米ができたらアルファ米をお皿にのせる。
- ④コーン缶と焼き鳥缶を開ける。
- ⑤アルファ米の上にコーンを適量のせて、焼き鳥缶の中身を全部のせる。
- ⑥最後にきざみのりを好きな量だけのせて完成!

3班 かんぱん入りぜんざい!



サクサクで歯ごたえもあって、まんぷく感があります!



うめだ りゅうへい 梅田 龍平くん
いとう ふうか 伊藤 楓香さん
おおくぼ りき 大久保 吏起くん
まつうら れな 松浦 怜奈さん

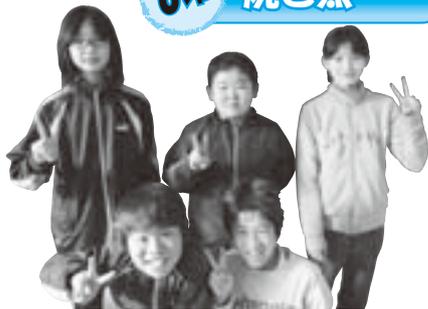
材料

ぜんざい缶、かんぱん、水

作り方

- ①ぜんざい缶を開けて、お湯を入れて5分待つ。
- ②かんぱんを3分の2の量だけつぶす。
- ③ぜんざいが完成したらつぶしたかんぱんと残りのかんぱんを入れて完成!

6班 焼き魚



コーンをたくさん入
れると色どりがきれい！
コーンと3種類の魚の
味が絶妙！
魚とコーンで栄養
まんてん！



おがさわら いつき 小笠原 樹くん
すずき あいが 鈴木 相賀くん
なかね こうすけ 中根 康丞くん
ごんどう ゆりあ 近藤 由梨亜さん
たかはし もね 高橋 萌寧さん

材料

魚缶（さば、さんま、いわし）、コーン

作り方

- ①魚缶（さば、さんま、いわし）を全部開けてコーンと一緒に焼く
- ②お皿に盛りつけて、完成！

5班 塩こんぶ飯



お皿がいらないので
非常食にぴったり！
ちょっぴり大人の味☆



いぬづか なおき 犬塚 直稀くん
はたしゆんすけ 畑 隼介くん
おおみ ゆか 大参 由佳さん
すずき み 鈴木 あゆ実さん

材料

アルファ米、塩こんぶ、水

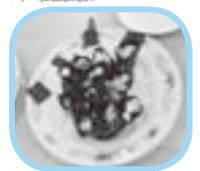
作り方

- ①お湯を沸かして、アルファ米にお湯を入れる
- ②アルファ米ができあがったら塩こんぶを入れる
- ③混ぜたら完成！

8班 かんたんのり巻き



のりで巻くときに
お米や具材を入れず
ぎないように注意！



うつの こうき 宇都野 弘城くん
おが りくと 岡 陸斗くん
こだま ゆうと 児玉 悠斗くん
なかがき あみ 中崎 亜美さん
ほった みや 堀田 実椰さん

材料

のり、アルファ米、水、☆シーチキン缶、☆焼き鳥缶

作り方

- ①アルファ米にお湯を入れる
- ②のりに☆の具材とアルファ米をのせて巻いたら完成

7班 焼き鳥おにぎりサンド



おいしいけど、
栄養バランスに注意
して食べよう！



あさやま しょうた 浅山 翔太くん
いわせ まなと 岩瀬 愛東くん
たがい そうし 高井 創司くん
たなか あいな 田中 愛菜さん

材料

焼き鳥缶、アルファ米、のり

作り方

- ①アルファ米にお湯を入れる
- ②アルファ米でおにぎりを作ってその中に焼き鳥を入れる
- ③最後にのりではさんで完成！

子どもたちが非常食の条件に「心があたたまる」ことを考慮した点に驚きました。それぞれの班が独自のアイデアをしぼり出し、非常時でも前向きな気持ちでいることの大切さを伝えてくれているようでした。

災害はいつ何時発生するか分かりません。皆さんもこの機会に「非常時の食事」について考えてみてはいかがでしょうか。

問合せ 防災安全課安全対策G
(内線371)

災害時があると便利な食材をまとめてくれました！

炭水化物	ソフトパン缶、アルファ米、カンパン、カレー(インスタント)、クラッカー
ビタミン	コーン缶、乾燥野菜、トマト缶、野菜ジュース
たんぱく質	やきとり缶、シーチキン缶、魚缶(さんま、さば、いわしなど)、かつおぶし
カルシウム	ロングライフ牛乳、煮干し
フルーツ	フルーツ缶、ドライフルーツ、バナナチップス

お皿にラップを敷いて使えば
使用後の水洗いが不要です！



▲非常食の調理実習の様子