



## 災害時の食品備えていきますか



過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられました。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

### 備蓄食品の選び方

#### ●災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、筋肉量や免疫力の低下を防ぐためにはたんぱく質も必要です。



#### たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

- ツナ、サバ、イワシ、サンマなどの魚介類
- コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類
- 大豆、うずら卵の水煮など



#### ●数日後～便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。

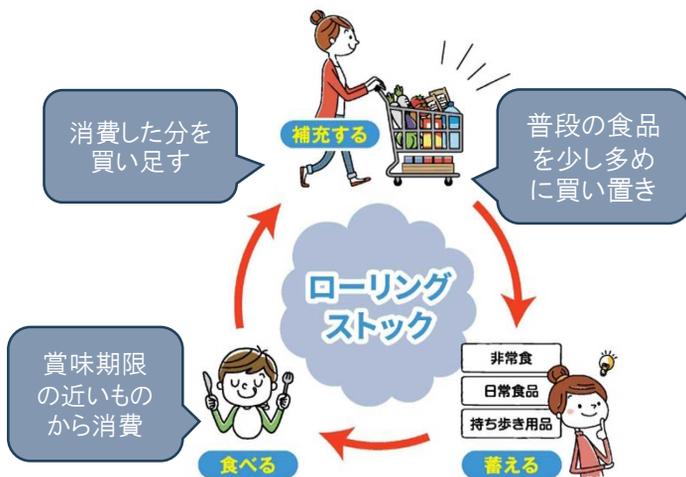


#### ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜等を常備

- 野菜ジュース
- ドライフルーツ
- 日持ちする野菜
- 乾物



### 簡単！ローリングストック



#### 備蓄の目安

≒3日分～1週間分×人数分

詳しくは農林水産省ホームページへ



【出典】農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

### 中濃地域の郷土料理（郡上市）



じんだ汁



煮て潰した大豆をだし汁でのばし、薄口醤油で味をととのえた汁です。

“一生まめで無事終わった”ということで法要の時に作られ、大豆は必ず一升（一生）使用していました。寒い山間地域でのたんぱく源と体を温める料理です。

大豆の臭みが気になる方は、豆乳で作ってみたり、野菜やキノコなど具材を入れてアレンジしてみたりすると食べやすくなります。裏面にレシピを掲載しましたので、ぜひ作ってみてください。

まめなかなつうしん 関市

検索

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>）

\*\*関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！\*\*

## <じんだ汁の作り方>

材料 4人分

大豆 100g

だし汁 200g

かつお節

昆布

薄口しょうゆ 小さじ2

刻みネギ 適量

作り方

- ① 大豆は一晩水につけておく。
- ② 鍋にたっぷりの水を入れて①の大豆を沸騰しない程度の火加減で柔らかくなるまで煮る。
- ③ すりこぎまたは、ミキサーですりつぶす。
- ④ だし汁で③をお好みのとろみまで伸ばし、薄口しょうゆで味をととのえる。
- ⑤ ネギを散らして完成。



一人当たり

エネルギー 96kcal

たんぱく質 8.8g

脂質 4.9g

炭水化物 7.7g

食塩相当量 0.6g

作り方や味付けは家庭によってさまざまです。

参考にしてみてください。

**もっと簡単に！**

大豆の水煮や豆乳を使うと豆を煮る手間が省けます。

## <ぼたもちの作り方>

材料 約20個分(あんこ10個・きなこ10個)

もち米 2合

精白米 0.5合

【あんこ】(市販のものでもOK)

あずき 120g

砂糖 108~120g

塩 少々

【きなこ】きなこ 45g

砂糖 お好みで

塩 少々

作り方

- ① もち米と精白米を合わせて炊き、水を付けたすりこぎで粗くつぶす。
- ② 20等分にして俵型に丸める。
- ③ ラップにあんこを広げ、②をのせて包む。(あんこもち)  
きなこは材料を混ぜ合わせ、転がすようにまぶす。(きなこもち)



彼岸に作りお供えします。

実は2種類の名前があり、春は「ぼたもち」  
秋は「おはぎ」と言われます。

## あんこのつくり方

- ① あずきをざるに入れ、洗う。
- ② 鍋にあずきと3倍量の水の量を入れ、中火にかける。煮立ったら10~15分煮る。
- ③ 水を入れ替え、再び中火にかけ、沸騰したら弱火で1時間程度やわらかくなるまで煮る。
- ④ 砂糖を2~3回に分けて入れ、もったりするまで優しく混ぜる。
- ⑤ 塩をひとつまみ加えて味をととのえる。