



計画の「災害への備え」分野の目標は、
「普段から自分の健康状態を知り、災害に備えよう」です。
避難所の生活を想定する等、平時から備えておきましょう。



備蓄食品のチェックポイント

期限や量の検討に加えて、次のポイントについても確認してみましょう。

☑おいしさチェック 《それ！あなたの好きな食べ物ですか？》

- ・被災すると不安やストレスにより食欲がなくなります。
- ・少しでも食べることができるよう、「おいしいもの」「食べ慣れているもの」を準備しましょう。



☑包装チェック 《それ！食べやすいのかな？》

- ・パン等の缶詰は便利ですが、子どもや高齢者が一人で開封し、安全に取り出すことができるか確認が必要です。
- ・袋タイプの食品は、袋で持ったまま食べることができるため、手が洗えない時に便利です。



☑サイドメニューチェック 《それ！偏ってない？》

- ・コーン缶や乾燥野菜は非常食に不足しがちな食物繊維を補います。
- ・ツナ缶や魚肉ソーセージ等はたんぱく質の補給に役立ちます。



つくってみよう！乾パンやわらかレシピ

乾パンが固くて歯で噛むことができない人向けのレシピです。

乾パンは、水分にしばらく浸けておくと、やわらかくなります。災害時に食べやすい固さや味を知っておくために、平時の備えとして自分の好きな味を探してみましょう。今回は、火を使わないアイデアレシピです。



【作り方】

- ①乾パンを袋に入れて、水分を加える
- ➡ ②2時間程度浸す
- ➡ ③袋ごとこみ、つぶす
- ➡ ④トッピングを混ぜて出来上がり

○ほろにがチョコ

乾パンを、コーヒーに浸け、つぶす。
砕いた板チョコを混ぜる。



○オレンジピーナッツバター

乾パンを、オレンジジュースに浸け、つぶす。
ピーナッツバターを混ぜる。



○おかかしょうゆ

乾パンを、水に浸け、つぶす。
鰹節としょうゆを混ぜる。



○ツナマヨサラダ風

乾パンを、水に浸け、つぶす。
ツナとマヨネーズを混ぜる。

