



まめなかぱっせん

R8.10.1
関市、郡上市合同発行

備蓄品の活用、保存方法を知ろう

備蓄品は大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。主に災害時に使用する「非常食」だけではなく、日常で使用し災害時にも使える「日常食」をローリングストックしてバランスよく備えましょう。

「非常食」と「日常食」の違いとは…

非常食

災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの。(場面に応じて、日常でも利用が可能)



いざという時に、「作り方がわからない!」とならないために防災訓練の時などに実際に食べてみましょう!

日常食

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの。



特別な配慮が必要な方の食品ストック

乳幼児



粉ミルクや哺乳瓶、紙コップや使い捨てスプーンなど備えておく授乳や離乳食時にも役立つ!
飲料水は調乳用に多めに備えましょう。

高齢者

食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方々



やわらかいお粥、インスタント味噌汁など食べ慣れている食品があると安心!
食べる機能がおちている方には、とろみ調整品や介護食品なども準備しましょう!

食物アレルギーの方

アレルギー対応食品など普段使っている食品を多めに買い置きしましょう!
表示カード(※)を作成し、食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。

【表示カード】
食物アレルギーがあります!
(●●食べられません)

※表示カード: アレルギー疾患をもつ方が、アレルギー情報が確認できるように記入し常時、身につけておくカードです。

【出典】農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

食品ロス

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。日本では、年間464万トン(令和5年度推計値)であり、日本人の1人当たりの食品ロス量は1年間で約37kgとなります。

【誰でもできる食品ロス削減の取り組み】

- ・消費期限、賞味期限を正しく理解し、買い物や消費するときに注意しましょう。
- ・食材が上手に使い切れないときは使い切りレシピを検索してみましょう。
- ・外食の際は食べられる分だけ注文しましょう。



出典: 農林水産省「食品ロスとは」

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センターやまつつじ 健康課 Tel.0575-88-4511

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

今月の季節のレシピテーマは

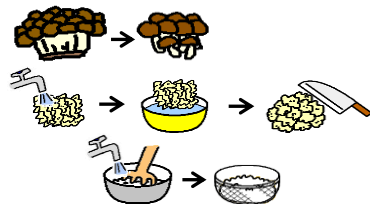
旬の食材で作ろう！防災レシピです！

◎きのこの炊き込みご飯(2人分)

材料	
しめじ	30g
切干し大根(乾燥)	5g
ツナ缶	20g
米	1合
A	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2
粉末和風だし	小さじ1/2
水	240ml

(ひとり当たり)	
エネルギー	319kcal
たんぱく質	7.7g
カルシウム	19mg
食塩相当量	1.1g

①しめじは石づきを取り、手で細かくほぐす。
切干し大根は洗って、水で戻して1~2cm長さに切る。
米は少しの水で軽くもみ洗いし、ザルに上げる。



③土鍋を火にかけて、沸騰するまで強火にする。
沸騰したら弱火にして10~15分ほど炊く。



防災レシピ①土鍋で炊き込みご飯♪

②土鍋に米、A、水を入れてさっと混ぜ、しめじ、切干し大根、ツナを入れる。

※ツナ缶は汁ごと入れる。



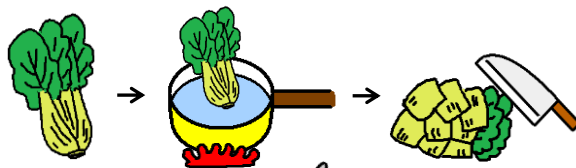
④火を消して10~15分間そのまま置いて蒸らす。
炊き上がったら、ざっくりと混ぜ合わせる。

◎副菜：青梗菜のツナ和え(2人分)

材料	
チンゲン菜	100g
ツナ缶	60g
A	
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1

(ひとり当たり)	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	6.2g
カルシウム	53mg
食塩相当量	0.8g

①青梗菜はゆでて、水けをきり、食べやすい長さに切る。



②ボウルに①、ツナ、Aを入れて和える。



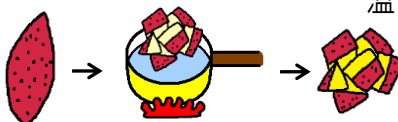
防災レシピ②簡単にできる☆和え物

◎副菜：さつまいものカレー炒め(2人分)

材料	
さつまいも	100g
サラダ油	小さじ1
レトルトカレー	1袋

(ひとり当たり)	
エネルギー	195kcal
たんぱく質	3.4g
カルシウム	38mg
食塩相当量	1.2g

①さつまいもは一口大に切って水にさらしてゆでる。



②フライパンにサラダ油を熱してさつまいもをさっと炒めて、レトルトカレーを加える。カレーが温まったら出来上がり。



防災レシピ③レトルト食品をアレンジ！