

災害時に役立つ！ パッククッキング



全てポリ袋の中で調理をするため、衛生的です。
また、少ない水で調理ができ、調理器具や鍋に入っている
水が汚れないため繰り返し使うことができます。

～ごはん・おかゆの炊き方～

【使用するもの】

- ・耐熱ポリ袋(高密度ポリエチレン製)
- ・カセットコンロ/カセットボンベ
- ・鍋(食材入ポリ袋が鍋肌に触れない大きさ)
- ・鍋に入れる平底

【材料(茶碗1杯分)】

- ・ごはん:無洗米 1/2合、水 110ml
- ・おかゆ:無洗米 1/4合、水 200ml

【作り方】

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れる。ポリ袋の中の空気を抜く。
(ねじり上げるようにすると空気が抜けやすい)
- ② 加熱により袋が膨らんでも破裂しないように、袋の先端近くで固く結ぶ。(写真②★)
米に水を吸収させるために30分程度おく。
- ③ 鍋に1/3量程度の水を入れ、鍋底に皿を敷く。(ポリ袋が熱で溶けるのを防ぐため)
皿の上に②のポリ袋をのせ、ふたをして加熱する。
沸騰したら中火にして約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。



～ポリ袋の中で混ぜるだけ！簡単混ぜごはん～

【作り方】(4種共通)

- ① ご飯をポリ袋ごと茶碗に入れ、その他の材料を加えて、混ぜ合わせる。

●深川めし

【材料】

- ・ごはん(ポリ袋入り)……………茶碗1杯
- ・あさり缶……………1/3缶(25g程度)
(缶の汁気を切る)
- ・おろし生姜(チューブ) ……小さじ1/2
- ・めんつゆ(濃縮タイプ)……………小さじ1

●かば焼きごはん

【材料】

- ・ごはん(ポリ袋入り)……………茶碗1杯
- ・お好みのかば焼き缶……………1/2缶
(さんま、いわしなど)
- ・おろし生姜(チューブ)……………小さじ1/2
- ・白ごま……………適量



ポリ袋ごと茶碗に入れると、茶碗
が汚れず、洗い物が減ります。

●ツナ昆布ごはん

【材料】

- ・ごはん(ポリ袋入り)……………茶碗1杯
- ・ツナ水煮缶……………1/4缶
(缶の汁気を切る)
- ・塩昆布……………ひとつまみ

●焼き鳥ひじきごはん

【材料】

- ・ごはん(ポリ袋入り)……………茶碗1杯
- ・焼き鳥缶……………1/2缶
- ・ひじき水煮缶 ……大さじ1



おにぎりを作るときは、ポリ袋の
まま握ると、衛生的です。



札幌市公式ホームページ「栄養・食育関連資料」にも
レシピを掲載しております。
ご活用ください。

発行 札幌市ウェルネス推進部ウェルネス推進課
TEL 011-211-3516

SAPPORO



災害時における食事ガイド

災害時に備え、家庭でも備蓄を！

災害発生時には道路状況などの影響により、災害の直後から食料や水などの供給ができないことが考えられます。そのため、札幌市では市民の皆様に、最低 **3日分** の食料や水などの用意をお願いしています。



いくつかそろっていますか？
チェックしてみましょう。

災害時に役立つ便利グッズ

熱源を確保！ ～温かい食事は、心も身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます～

☐	カセットコンロ、カセットボンベ	電気・ガスが復旧するまでの間、調理の必需品です。コンロもボンベも使用期限などを定期的に確認しておきましょう。
--------------------------	-----------------	--

調理に便利！ ～熱源と一緒に用意しておきましょう～

☐	耐熱ポリ袋 (高密度ポリエチレン製)	パッククッキング(裏面参照)や、材料を混ぜ合わせる際のボウル代わりに使えます。
--------------------------	-----------------------	---

節水も大事！ ～洗い物を減らし、貴重な水は飲み水や料理に～

☐	ラップ	食器に敷くと、器が汚れず洗い物を減らせます。
☐	アルミホイル、クッキングペーパー	調理の際、フライパンや鍋に敷くと、洗い物を出さずにすみます。器やふたの代用にもなります。
☐	キッチンペーパー	洗濯が必要な布巾やタオルの代わりに使えます。
☐	使い捨て食器、箸、スプーン等	洗い物を出さないよう、用意しておく则便利です。
☐	調理ばさみ、ピーラー	まな板を使わず直接鍋やフライパンへ入れることで、洗い物を減らすことができます。

食中毒や感染症に注意！

災害時は衛生環境が悪化しやすいため、食中毒や感染症の予防が大切です。調理の際には**使い捨て手袋**などを使用し、なるべく食材を直接さわらないようにしましょう。また、**ウェットティッシュ**、**除菌スプレー**などで衛生的な環境を整えましょう。

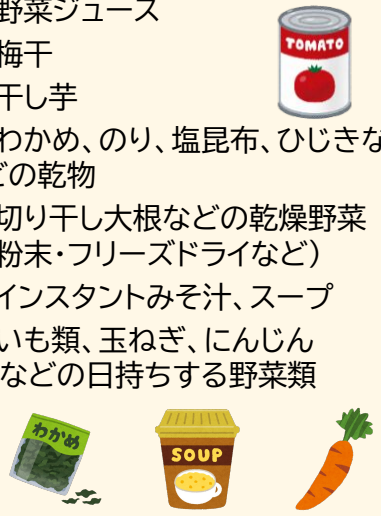


どのような食品を備蓄するとよいでしょうか

災害発生直後の電気・ガス・水道が使えない期間を想定し、**封を開けたらすぐに食べられるもの**を含めて、「**食べ慣れたもの**」「**好みのもの**」をローリングストック(右ページ参照)で備蓄しましょう。

また、家の中に分散して備蓄すると、災害時に部屋に閉じ込められた時にも役立ちます。

災害時は特に不足しがちです

主食 主に炭水化物の供給源	主菜 主にたんぱく質や脂質の供給源	副菜 主にビタミン・ミネラル 食物繊維の供給源
・アルファ化米 ・レトルト粥 ・缶詰パン ・乾パン ・クラッカー ・シリアル ・バランス栄養食 (ゼリー、ブロック、液体) ・無洗米 ・パックごはん ・餅 ・ホットケーキミックス、小麦粉 ・カップ麺 ・インスタント麺 ・乾麺 	・肉、魚介、豆などの缶詰 ・丼やカレー、パスタソースなどのレトルト食品 (加熱調理済のもの) ・ビーフジャーキー ・きなこ ・高野豆腐、麩などの乾物 ・スキムミルク 	・トマト、コーン、ひじき、グリーンピースなどの缶詰やレトルトパック ・きのこ、ピクルスなどの瓶詰 ・野菜ジュース ・梅干 ・干し芋 ・わかめ、のり、塩昆布、ひじきなどの乾物 ・切り干し大根などの乾燥野菜 (粉末・フリーズドライなど) ・インスタントみそ汁、スープ ・いも類、玉ねぎ、にんじんなどの日持ちする野菜類 
その他、調味料やふりかけなども使い切る前の補充を心掛け、多めに備蓄しておきましょう。		

水は生命の維持に必要不可欠なものです

水の備蓄は、飲料水+調理用として**1人当たり1日3リットル**が目安です。

※ただし、湯せん、食品や食器の洗浄分は含まれません。

水以外にも、好みのお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意すると良いでしょう。



おやつは心の栄養です

- ・果物缶
- ・ゼリー
- ・ジュース
- ・ドライフルーツ
- ・チョコレート
- ・あめ
- ・ビスケット
- ・ようかん
- ・せんべい など



備蓄食品を選ぶポイント

★自分の好みにあったものを備蓄しましょう

災害時は不安やストレスが強くなったり、食欲もなくなったりしがちです。
普段から食べ慣れているものや、自分の好みにあったものを備蓄しましょう。

★使い切りサイズを選びましょう

災害時に停電になると、冷蔵庫を使えなくなる場合もあります。
食べ切ることができるサイズを選びましょう。

～ローリングストックを実践しましょう～

ローリングストックは、普段の食品のうち、備蓄食品になるものを少し多めに買い置きして、日常的に使い、使った分を買い足して常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法です。



ローリングストックのメリット

- ・自分の好みにあった食品を備蓄できる。
- ・賞味期限切れを防げる。
- ・廃棄が出ず環境にも優しい。
- ・使い慣れておくことで、災害時にも慌てずに対応できる力が身に付く。



ライフライン(電気、ガス、水道)
が停止したことを想定し、
家庭に合った食品を選ぶことが
大切です！



家族の健康に配慮して

災害時に、特別な配慮が必要となる方々のための備えは大切です。
自分や家族の周りで災害が起こったときに、できるだけ普段の状態に近い食事をとることができる準備をしておくことで、自分や家族の健康に関する影響を最小限にすることができます。



特に配慮が必要です

- 乳幼児
- 高齢者
- 噛む力・飲みこむ力が弱くなった方
- 慢性疾患の方(糖尿病、高血圧、腎臓病など)
- 食物アレルギーの方



乳幼児に関しては、札幌市公式ホームページ「災害時における乳幼児栄養ガイド」をご覧ください。



【参考資料】

「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」
「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)