



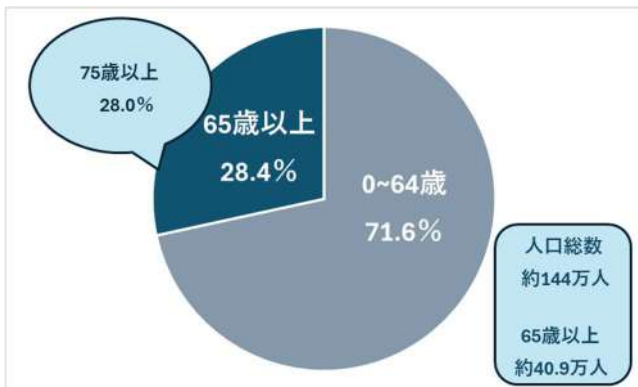
災害時の食事対策できていますか？



～自分の栄養は自分で守ろう～

京都市で災害時用の食料がどのくらい備蓄されているかご存知ですか？

京都市 年齢別人口の割合



品目 ごとの算出基準と目標数量

品名	配分対象者	計算式等	目標数量	合計
アルファ化米	避難所内避難者	137,115人×2食	274,250食	342,400食
	避難所外避難者	34,071人×2食	68,150食	
お粥	避難所内避難者	26,895人×2食	53,800食	67,200食
	避難所外避難者	6,683人×2食	13,400食	
加水等が必要な食料 (ようかん等)	避難所内避難者	164,010人×1食	164,050食	476,850食
	避難所外避難者	40,754人×1食	40,800食	
	帰宅困難者	130,000人×1食(緊急避難広場用) 71,000人×2食(一時滞在施設用)	272,000食	
飲料水	避難所内避難者	165,000人×3本	495,000本	890,000本
	避難所外避難者	41,000人×3本	123,000本	
	帰宅困難者	130,000人×1本(緊急避難広場用) 71,000人×2本(一時滞在施設用)	272,000本	

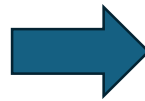
(出典 京都市備蓄計画)

★65歳以上→約40万9千人

★75歳以上→約24万8千人

★お粥 →約6万7千食 (計画)

約2万9千食 (実際)



人数に対してお粥の数が少ない!!

(出典:令和5年7月31日現在 京都市ホームページ)

避難所ではどのような食事がとられているのでしょうか？





【ポリ袋クッキングにチャレンジしよう！】

災害時、水は貴重品です。飲料や料理以外にも調理器具を洗う等、使用場面は多いです。

そこで、貴重な水を節約できる調理方法のポリ袋クッキングレシピを紹介します！



ポリ袋は、調理用高密度ポリエチレン製で、耐熱性 110℃以上の表示のあるものを使用してください

主な使用器具：鍋【皿が入る大きさ】、ポリ袋、平皿

【ごはん】 ごはんのかたさは、お湯や水の量や置く時間で調整することができる。

●保温ジャーで作る場合

エネルギー：102kcal たんぱく質：1.8g

食塩相当量：0g 調理時間：65分

材料名	1人分
無洗米	30g(大さじ3)
沸騰した湯	250cc(1・1/4 カップ)

◇作り方

- ① 保温ジャー(真空断熱フードコンテナ)の中にポリ袋を広げてかけ、米を入れる。
- ② ①の中に沸騰したお湯を入れ、混ぜ、ポリ袋の口をねじって中に押し込み、ふたをしっかりと閉め、1時間置く(沸騰したお湯でやけどしないように注意)。



★ポイント★

本レシピで、約60gのやわらかごはんが出来る。

●ポリ袋で炊く場合

エネルギー：257kcal たんぱく質：4.6g

食塩相当量：0g 調理時間：65分

材料名	1人分
無洗米	75g(1/2カップ)
水	120cc(1/2カップ強)

◇作り方

- ① ポリ袋に分量の無洗米と水を入れる。
- ② ①のポリ袋の中の空気を抜き、ポリ袋をねじり上げ、口をかたく結ぶ。30分つけておく。
- ③ 鍋の底に皿を敷き、皿の上に②を入れ、ひたひたの水を入れる。
- ④ ふたをした鍋を火にかけ、沸いたら中火にし、20分間加熱する。
- ⑤ 火を止め、ふたをしたまま、10分間むらす(取り出すときにやけどに注意)。



★ポイント★

作り方②で、30分つけておく時は、米全体が水につかるよう、袋ごとカップなどに入れておくとよい。

【高野豆腐のカレースープ】

エネルギー：264kcal たんぱく質：16.2g

食塩相当量：2.4g 調理時間：35分

材料名	1人分
高野豆腐	16.5g(1枚)
魚肉ソーセージ	65g(1本)
レトルトカレー	85g(1/2袋)
水	200cc(1カップ)

◇作り方

- ① 鍋の底に皿を敷き、水を入れ、ふたをして沸かしておく。
- ② 高野豆腐、カレールー、水、ソーセージは食べやすい大きさに切り、ポリ袋に入れる。
- ③ 袋の空気を抜いて上の方で結ぶ。
- ④ 沸騰した①の中に入れ、約30分間加熱する。



★ポイント★

高野豆腐は良質なたんぱく質が多く含まれている。水分量が少なく、軽量で保存性が高い。

【切り干し大根のツナ和え】

エネルギー:99kcal たんぱく質:10.3g
食塩相当量:0.6g 調理時間:20分

材料名	1人分
ツナ缶	50g(1パック)
切り干し大根	10g
乾燥野菜ミックス	2g
マヨネーズ	4g(小さじ1)

◇作り方

- ① ポリ袋にツナ缶を汁ごと入れる。
- ② 切り干し大根を適当な大きさに切る。(はさみ等)
- ③ ①に②と乾燥野菜ミックスを入れ、ポリ袋の上からもみながら混ぜる。
- ④ 袋の口をかたく結び、しばらく置く。
- ⑤ 切り干し大根や干野菜がしんなりしたら、マヨネーズを入れ、袋の上からよく混ぜる。



★ポイント★

ツナ缶は、水煮かスープ煮のものを使用する方がよい。野菜がしんなりしにくい場合は、水を小さじ1程度加え、よく混ぜるとよい。

【お麩のきなこもち風】

エネルギー:24kcal たんぱく質:1.2g
食塩相当量:0g 調理時間:30分

材料名	1人分
焼き麩	2g(4個)
水	10cc(小さじ2)
きな粉	2g(小さじ1弱)
砂糖	2g(小さじ2/3)

◇作り方

- ① ポリ袋に焼き麩、水、きな粉、砂糖を入れ、振り混ぜる。
- ② 袋の口をかたく結び30分以上置いておく。
- ③ ②の口を開け、きなこを再度ふりかける。



ポイント★

作り方②で、しっかり置いておくこと。

【そうめんのミネストローネ】

エネルギー:216kcal たんぱく質:14.5g
食塩相当量:2.1g 調理時間:30分

材料名	1人分
そうめん	50g(1束)
水	150cc(3/4カップ)
野菜ジュース	260g(1缶)
はごろも煮	80g(大1/2缶)

◇作り方

- ① ポリ袋に半分に折ったそうめん、水、野菜ジュース、はごろも煮を入れ、優しく袋の上から揉む。
- ② ポリ袋の中の空気を抜く。ポリ袋の中に空気が入らないように注意して、袋の口をかたく結ぶ。
- ③ 鍋底に皿を敷き、皿の上に②を置いて水を入れる(②がつかれる程度。水の入れすぎに注意する)。
- ④ 鍋に火をかけ、沸騰したら中火にし、15分間加熱する。



★ポイント★

袋が破けないようにする。作り方③で、中火にかける前に揉みこむことで、仕上がりの食感が良くなる。

備蓄食品はすぐに届かないことを知っていますか？

自分の分だけでも備蓄しよう！



- ★災害発生直後は道路や交通手段が遮断されることが多く、救援物資や支援がすぐには届きません。
- ★大地震による大規模災害では物流が停止し、救援活動が本格化するまでに少なくとも3日間かかります。3日間を生き延びるには、水や食料の備蓄が必要です。



簡単！ローリングストック法を始めましょう！

★ローリングストック法とは？

「買う → 食べる → 買う→食べる」のサイクルを繰り返す方法を「ローリングストック」と呼びます。日常的に食べているカップめんや缶詰、インスタントみそ汁などを少し多めに購入し、賞味期限が近いものから消費していきます。そして、消費した分を再び買うことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つようにします。

★ローリングストックのメリット

- ・平常時の負担が少ない
- ・すぐに誰でも始められる
- ・非常時にもバランスの良い食事が食べられる
- ・突然の災害に対応できる



(出典：京都市備蓄計画)

あると便利な災害用備蓄食品・器具

★災害用備蓄食品（例）

- ・水（3日以上）
【炭水化物】
無洗米、パックごはん、乾麺（そうめん、うどん等）
【たんぱく質の多いもの】
ツナ缶、はごろも煮、魚肉ソーセージ、高野豆腐、フリーズドライ（みそ汁・卵スープ）
【ビタミン、ミネラル等が多いもの】
切り干し大根、乾燥野菜（みそ汁の具等）、フルーツ缶
【あるといいもの】
レトルトカレー、好きなもの（よく食べるお菓子）、水に溶けるお茶

★器具（例）

- ・アイラップ ・卓上ガスコンロ ・保温ジャー ・ガスボンベ