

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

災害時に必要な食の備え

なぜ食品の家庭備蓄が必要??

救援物資はすぐには来ない	救援物資は、炭水化物に偏りがち	からだところの不調をきたしやすい
 大規模災害では、 1週間以上食料不足になる ことが予測される	 栄養バランスが偏ると、体調不良 や病気になる可能性がある	 慣れない避難生活では、 心身に大きなストレスがかかる

食の備えをしておくことで、災害後も日常と大差なく食事が摂れ、**栄養補給**ができます。

不測の事態において、食事の用意がスムーズにできることは、自分や家族の**安心感**につながります。

「ローリングストック」でおうち備蓄を始めよう

●ローリングストックとは??

…「ローリング」=回転させながら、「ストック」=備える
という備蓄法のこと。

普段飲んでいる飲み物や保存のできる食品を少し多
めに買い、食べて足りなくなった分を買い足すことで、い
ざという時にも日常生活に近い食事を摂ることができる。



●災害食リスト ～「主食・主菜・副菜」を意識して選びましょう～

主食…からだを動かすエネルギー源	主菜…筋肉や血液をつくるたんぱく源	副菜…体調を整えるビタミン、ミネラル源
 例：米やもち、缶パン、カップめん	 例：レトルト食品、缶詰(ツナ、焼き鳥缶など)	 例：日持ちする野菜、乾物、缶詰(トマト缶など)

【飲料】3L×家族人数×3日分が目安

野菜ジュースも用意しておく、手軽に
栄養補給と水分補給ができます◎



【お楽しみ】チョコレートやビスケットなど普段食べ慣れたもの

甘いものを食べて、心の栄養補給を♪

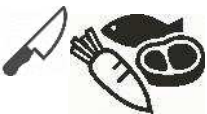


非常時に役立つ！バッククッキング

「バッククッキング」とは??

…ポリ袋に食材を入れて湯せんで調理すること。

災害で、ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、
右の道具があれば、温かい食事を簡単に作ることができます

バッククッキング、ここがすごい		
かんたん	節水	いろいろ作れる
		
材料を切って、 煮るだけ	ひとつの鍋で、 何回でも水が使える	ごはん、カレー、 煮物、デザートも



参考：新潟県長岡地域振興局 健康福祉環境部 災害時の食の備え

裏面は、バッククッキングのレシピをご紹介します！

