

いざというときに役立つ！災害時のヒント

災害時に少しでも普段に近い食事が食べられたら...

特に、アレルギーや病気、障害がある方や小さいお子さんは避難所で食べられるものがないことも考えられます。

◇ちょっとした工夫で常備菜レシピが災害時にも役立つ！

工夫① 停電したら、冷凍庫の中身を冷蔵庫に移す

冷凍庫で凍っていたものが保冷剤になってくれます。

冷凍庫に空きがある方は、ペットボトルの水を凍らせておくとも便利！

工夫② 直接触らないようにする

調理用の手袋をする、ポリ袋の中で混ぜる、まな板は使わずキッチンバサミで切る、お皿にラップを敷くなどの工夫で食中毒を予防します。

工夫③ 水は捨てずに調理する

米はとがずにしっかり吸水させます。乾物は戻さずそのまま煮ます。

野菜は茹でずに蒸します。パスタやそうめんの茹で汁は捨てずにスープに利用します。

◇備蓄のヒント

食べ慣れている食品を少し多めに買ってストックしましょう。

素材の缶詰（トマト、大豆など）や乾物はレトルトに混ぜることもできて便利です。

水・カセットコンロ（ガスボンベ）もしっかり備蓄しておきましょう。



（防災士 佐藤 美嶺）