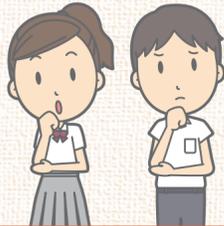


熊本地震の時に必要だった情報・もの

「ライフラインの情報」
「避難所の情報」
「災害情報」

「地域の情報」

「食料の入手方法」や
「営業している
スーパーの情報など」
「アレルギー対応の情報」



地域のつながりがポイント

「普段から地域の方々と顔見知りになっておくことが大事」
「地域の誰に聞けばよいか確認しておく」という意見が多数でした。
いざという時にお互い情報交換できるように普段からつながりを持っておきましょう。



熊本市のホームページの防災サイトには、緊急情報のほか、避難所掲載、各防災関係のリンクもあります。一度確認しておくことでよいでしょう。

熊本市防災サイト とインターネットで検索
<http://www.city.kumamoto.jp/bousai/default.aspx>



各種災害情報や気象情報などのお知らせが受け取れます。登録しておくことでよいでしょう。

熊本市災害情報メール とインターネットで検索

http://www.city.kumamoto.jp/hpkjii/pub/detail.aspx?c_id=5&id=651&class_set_id=2&class_id=122



出典)りんどろ 第3号2016年(公社)熊本県農産士会、緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド(農林水産省) 熊本市子どもの食育推進ネットワーク(東エリア)作成(平成30年3月)

備えよう 知っておこう

子育て 世代向け

これで 安心!

漠然とした 不安も...



食料品備蓄ガイド

備えて安心!我が家の食料品備蓄

熊本地震のような大規模な災害発生時には、子育て中の家庭ならではの必要なもの、いざというときに便利なものがあります。
熊本市子どもの食育推進ネットワーク東エリアのメンバーで、熊本地震の経験から、必要なものや便利なものをリスト化し、普段の料理にも活かせるバッククッキングレシピをまとめました。



家庭で備蓄が必要なわけ～熊本地震の経験から～

1 熊本地震直後、店舗被害や物流の混乱等により、食糧供給が減少して、食料品が品薄状態や売り切れ状態になりました。また、電気や水道などのライフラインの復旧に1週間以上要した地域もあり、備蓄の必要性を実感しました。

2 乳幼児がいる世帯は、必要とする食料品などの物資も、特殊です。災害直後は、多くの避難所が設置され、どの避難所にどのような配慮が必要な方がいらっしゃるのかが等、個々の要望を把握することや配給することが困難でした。

3 乳幼児がいる世帯では、自宅や自家用車などで避難生活を送った方もいらっしゃいました。乳幼児が食べやすいものや食物アレルギー対応食品など、個性がある物資は、特に事前の備えが必要でした。



備えておいてよかったもの

1位 水



2位 レトルト食品
卓上コンロ・
カセットボンベ



電気が使えた地域、
ガスが使えた地域、
東区内でも被害の
状況は様々でした



・水がなくて何もできなかった。(認定こども園)
・いかに洗いものをせずに食事ができるか考えることが多かった。(保育園)

・ガスがなかなか復旧せず、
卓上コンロでの調理が続いた。(認定こども園)

そのほか (3位以降)

・干し物(乾物)はいつでも使えて便利。(認定こども園)
・乾物を多めに。(民生委員)
・離乳食などの保管(認定こども園)
・家庭菜園があり、野菜には困らなかった。(認定こども園)
・ガスは使えたので、材料があれば料理はでき、無洗米は便利。(食生活改善推進員)

感心した!

・年齢問わず、地域あがりの協力体制(保育園)
・高校生の情報収集力(どこのお店が開いているかなど)(小学校)



ほっとした

・普段の食事を食べたときの安心感
・温かいもの(保育園)

災害に備えましょう 1

発災当日、2日目の備え

まずは 水+すぐ食べられるもの



両手が使えるリュックが便利
リュックの重さは5~6kg
背負える重さにしましょう

●水

1人1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)



●主食 (調理せずに食べられる食料品)

・アルファ化米
・パンの缶詰
・乾パン
・シリアル



※熱源があれば カップ麺やレトルトご飯など

●その他 (調理せずそのまま食べられる食料品)

・缶詰(味付であれば調理不要)
・ソーセージ



※缶詰を開けるために缶きりを用意しておきましょう

～熊本地震の経験から～

・温めたり、お湯を入れたりするものではなく、**すぐに食べられるもの**が良い! 火を使うのは危険。
・水が使えない(食器が洗えない)ので、**紙皿にラップを敷き**、使い回した。
・食材だけでなく、簡単な調理器具や調味料も持出しやすくしておくことがよかった。
・ぶつらの物資より、乳幼児や女性等の弱者向けのものは届くのに時間がかかる。**個人での備蓄も大切**です。

H28 子どもの食育推進ネットワーク(東エリア)アンケート結果より

災害に備えましょう 2

発災3日以降の備え

主食+主菜+副菜等を意識して

●水

1人1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)



●主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

・米(アルファ化米)、無洗米
ごはんや白かゆのレトルト
・乾麺(うどん・パスタ)
・乾パン
・カップ麺
・シリアル



湯せんなどの調理のためには、鍋や卓上コンロ、カセットボンベなどの調理器具が必要です。
(ボンベは、火気や直射日光を避け、風通しのよい湿気の少ない場所に保管しましょう。)



●主菜 (たんぱく質の確保)

・レトルト食品
・缶詰(肉・魚)
・高野豆腐
・ロングライフ牛乳
(常温保存が可能)



●副菜 (ビタミン等の確保)

・野菜、乾物(切干大根、のり等)
・野菜ジュース
・インスタントみそ汁、即席スープ等



災害に備えましょう 3

子育て家庭にも安心な 備蓄のヒント



食料品の備蓄は、災害時だけでなく、感染症の流行時期など、不要不急の外出を控える時にも役立ちます。栄養のバランスを考えながら備蓄リストを作りましょう。

●乳幼児向け日常使いしているもの

(必要に応じて、用意しておきましょう)

- ・育児用粉ミルク
- ・ベビーフード(離乳食)
- ・食物アレルギーや病態対応の食品
食物アレルギーがある場合は、アレルギーが除去された粉ミルクやベビーフード、缶詰、レトルト食品、菓子類を備えておきましょう。
常備薬やお薬手帳もあれば、忘れずに。
- ・その他
食べ慣れたふりかけ、ジャムなどがあれば、子どもも安心して食事ができます。

子どもに持たせる避難バッグにも
携帯非常食を入れておくと安心です



●ホッとさせるもの (心の緊張をほぐすために...)

・ビスケット、ようかん、チョコレート等の菓子
・お茶、コーヒー、ココア等
(ペットボトル、ティーバッグや粉末タイプのもの)

●食品以外に必要なもの

ラップ、アルミホイル、紙皿、紙コップ、割りばし、スプーン、ポリ袋、ゴミ袋、はさみ、ナイフ、ウェットティッシュ

●乳幼児や妊産婦のいる家庭なら

哺乳びん、清浄綿、ガーゼ、おむつ、おしりふき、バスタオル(ベビー毛布)など。母子健康手帳も忘れずに。



災害に備えましょう 4

わが家の備蓄リストを作りましょう

農林水産省の「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」によると備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組み合わせで、**最低でも3日分**、できれば1週間分程度確保したほうがよいとされています。下記の表で、大人1食分の目安量と3日分(9食分)の組み合わせ例を参考に「わが家の備蓄リスト」を作りましょう。幼児の食事はおおむね大人の1/2~2/3で考えるとよいでしょう。

備蓄食料品例	大人 1食分の目安	大人3日分 9食分の例	3日分=9食の組み合わせイメージ		
			1日目	2日目	3日目
精米または無洗米	1食分(75g)				
レトルトご飯、アルファ化米	1パック	7パック			
乾麺(うどん、パスタ)	100g				
即席めん、カップめん	1個	1個			
乾パン、パンの缶詰	1缶	1缶			
シリアル	50g				
小麦粉					
肉・魚などの缶詰	1缶	4缶			
レトルト食品	1パック	4パック			
魚肉ソーセージ	1本	1本			



自分や家族の
好みのもの・
必要なものを
準備しまし
ょう。

備蓄のポイント 1

もっと簡単にできる食の備え



STEP1
多めに買ってストックしておきましょう。賞味期限に気をつけましょう。

STEP2
保管場所を決めると管理がしやすい。備蓄食品の応用を。乾物レシピなどを試してみましょう。



STEP3
ローリングストック法で、無駄なく備蓄できると上級レベル★食物アレルギー対応食品など特別なものは忘れずに。

できることから始めよう

ローリングストック法とは
保存期間が長い食材、加工品を普段から少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

定期的に防災の話をしながら食べてみるのもよいでしょう。食べなれておくと、いざという時の不安が軽減されます。



備蓄のポイント 2

備蓄食料品を有効に使いこなそう

備蓄食料品の特色を生かし、上手に活用しましょう。ローリングストック法を取り入れつつ、備蓄食料品を普段から使いこなしておく「**自炊力**」があれば、非常災害時の食への不安は軽減されます。

工夫しよう！「水と熱源があればできること」

米があれば…ごはんが炊けます。
(パッククッキングや鍋で炊飯)

みそがあれば…みそ汁が作れます。
具として、乾物(かつおぶしやいりこ、麩、乾燥わかめ、乾燥野菜など)を普段の料理に使っていただければ、活用しやすいでしょう。

小麦粉があれば…水(湯)とこねて、「だご汁」が作れます。
日持ちする野菜を常備しておけば具に使えます。

いっしょに作ったり、食べたりすることで、いざという時の不安が軽減なり、「**工夫する力**」もつくでしょう。子どもの豊かな発想を取り入れるきっかけになるかもしれません。



※普段使いの食料品を「**買い置き**」することも備蓄です。通常購入している保存性の良いものを少し多めに買い置きしましょう。

パッククッキングに挑戦 1

パッククッキング(ポリ袋調理)レシピ

パッククッキングとは、料理用の厚手のポリ袋を使ったエコな調理法です。食材をポリ袋に入れ、空気を抜いてからきつく縛り、沸騰したお湯の中に沈めて煮るだけ。できあがったら袋を開けて食器代わりにしながら食べることができるので、取り分けの皿も不要で衛生的です。

基本の作り方

準備するもの

食材料
強化ポリエチレン袋(耐熱130℃)
鍋・皿・水
熱源(カセットコンロ・ボンベ)



手順

- ①材料を準備する。
- ②ポリ袋に入れ、空気を抜いてから、袋の上部で口を結ぶ。
- ③皿を敷いた鍋にお湯を沸かし、②を入れて煮る。20～30分煮たら、できあがり。



ごはん

エネルギー 269kcal
食塩相当量 0.0g

材料(1人分)

米 1/2カップ(75g)
水 1/2カップ(100g)

作り方

- ①米をポリ袋に入れて、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
- ②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③湯が沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

※浸漬時間があれば①を省いてもよい。米は洗わなくても1時間程度浸水すれば、ぬか臭さをあまり感じにくくなります。



パッククッキングに挑戦 2

パッククッキング(ポリ袋調理)レシピ

パッククッキングで、備蓄食料品を使いこなそう！手軽で、1食分ずつ、同時に数種類の料理もできます。

やきとり缶で親子丼

エネルギー 455kcal
食塩相当量 1.5g



材料(1人分)

ごはん 150g
やきとりの缶詰 1缶
水 大さじ3
たまねぎ 60g
えのきたけ 30g
卵 1個
小ねぎ 適宜

作り方

- ①ポリ袋にやきとりの缶詰(汁ごと)と水、薄切りにしたたまねぎ、ほぐしたえのきたけ、卵を入れ、軽くもみ混ぜ、空気を抜いて結び、沸騰したお湯で20分煮る。
- ②器にごはんを盛り①を乗せ、小口切りにした小ねぎを散らして出来上がり。

すごもり卵

エネルギー 176kcal
食塩相当量 0.9g

材料(1人分)

せん切りキャベツ 50g
マヨネーズ 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/3
卵 1個
溶けるチーズ 1枚



作り方

- ①ポリ袋でせん切りキャベツをマヨネーズとしょうゆで和える。
- ②①の真ん中に卵を割り入れ、チーズを上から乗せる。
- ③空気を抜いて袋の上部で口を結び、沸騰したお湯で20分煮る。

切り干し大根のツナトマト煮

エネルギー 245kcal 食塩相当量 1.0g

材料(1人分)

切干大根 15g
無塩トマトソース 1/2本弱
ツナ缶 小1缶
水 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/3
(なくてもよい)



作り方

- ①ポリ袋に材料を入れ空気を抜いて袋の上部で口を結び、沸騰したお湯で20分煮る。

ネットワークメンバーからの 家庭のキッチンや施設の給食室にある食材の活用アイデア

水+熱源+買い置き食材で工夫しよう



	主食	主食兼主菜	主菜	副菜	おやつ						
献立名	スープ スパゲッティ	サンマの蒲焼 でごはんとし めじの炊き込 みごはん	中華風 あこわ	カレー	高野豆腐の 炒め物	サバ缶(水煮) もやし 炒め物	わかめの煮物 (ひしきでも よい)	サラダ	ホットケーキ	ジャムサンド	麦茶ゼリー
使用 素材	スパゲッティ ミックス ペジタフル トマト缶 コンソメ 塩	サンマの蒲焼 缶 米 しめじ 水	もち米 ツナ缶 切り干し大根 しょうゆ ごま油	ツナフレーク 常備野菜 カレーフレ ック 水	高野豆腐 干し椎茸 ツナ缶 しょうゆ みりん 水	サバ缶 もやし ごま油 しょうゆ 砂糖 酒	干しわかめ ごま油 砂糖 しょうゆ 水	ジャガイモ きゅうり トマト マヨネーズ マカロニ	牛乳 卵 小麦粉 バター 砂糖 水	クラッカー ジャム	麦茶パック 水 アガー 砂糖 きなこ
作り方	パスタを茹か く折って煮る	食材を入れて 炊く	切り干しは戻 して切って混 せて全部入れ て炊く	具材を煮込み 味付けをする	戻して炒める	ごま油でもや しを炒め、砂 糖、しょうゆ を入れ、汁を そいたサバ缶 を入れる	わかめを戻し てごま油で炒 める	じゃがいもを ゆでてから皮 を剥く ブロッコリー など フオークなど で相づぶし し、茹でたマ カロニと切っ た野菜を調味 料で和える	食材を混ぜ、 プレートで焼 く 蒸しパンにし てもよい	クラッカーに ジャムをぬる	麦茶を煮出し てアガーを煮 溶かして冷や す きなこをまぶ す

食物アレルギーの子どもたちが困らないために

備えとして

食物アレルギーの方や慢性疾患の方、介護を要する方は、医療機関等より推奨された食事メニューを参考に自分にあった食品を備えておくことをおすすめします。

ベビーフードや幼児食のレトルト食品には、アレルギー特定原材料7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)不使用のものがありません。アレルギーを含まない食品を揃えておきましょう。

発災後

誤食による食物アレルギー事故は、命にかかわることです。避難所等で、周囲にも理解してもらえようビブスを用意しましょう。(Tシャツ等でも代用できます)

食物アレルギーがありますと、明記する



ビブス

アレルギー疾患情報(本人の名前・生年月日、アレルギーや症状例、常用薬・発作時の対応、保護者名と連絡先など)を記載したカードを作成し、本人のかばんなどに入れ、身につけておくようにしましょう。具体的に食べられない食品名を書いておくこと避難所での食物配布時にもわかりやすいでしょう。



緊急時や災害時の対応策については、かかりつけの先生に相談しましょう。

食育で、次の5つの力を身につけるようにしましょう。

1 食べ物を選ぶ力

からだによい食べ物を選ぶ力をつけよう。食事のバランスも考えよう。

2 味がわかる力

子どもの頃から自然の食べ物をたくさん食べて、本当の味をおぼえよう。

3 料理する力

自分で食べるものを自分で作ろう。自分で作れば、きれいなものもおいしいよ。

4 食べ物の命を感じる力

食べ物は、野菜・魚・肉どれも自然が育てた「生命(せいめい)」です。食べ物や自然への感謝(かんしゃ)の気持ちを持とう。

5 元気なからだのわかる力

いつも健康でいられるように、自分のからだに気をつけよう。



資料:日本生活協会の「食生活指針ハンドブックーおとなの食育ー」

食べることは、生きること。

～熊本市食の安全安心・食育推進計画～

なぜ今、食育なのか

非常時は、水や電気、ガスなどのライフラインが断たれた状況です。

それでも、食べなければ人は生きていきません。

限定された状況と食材でどのように工夫すればバランスよく食事を摂ることができるか、ふだんから「食を営む力」を育てていく必要があります。

非常時に備えて、食料品の備蓄だけではなく、日々の食育も大切にしましょう。



地域の食育推進を応援します

作成 熊本市子どもの食育推進ネットワーク東エリア(熊本市子どもの食育推進ネットワークでは、乳幼児期の子どものうちとその保護者の食育に携わる保育園・幼稚園等、地域支援者と連携・協力し、それぞれの専門性を活かした地域における食育活動を展開しています。)



問合せ先 東区役所保健子ども課
TEL 096-367-9134
FAX 096-367-9303
メールアドレス
higashihokenkodomo@city.kumamoto.lg.jp

