



# 栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

9月1日

## 備蓄食品リスト

必需品 (3日~1週間分)

- ・水 (1人 9~21L)
- ・カセットコンロなどの熱源
- ・カセットボンベなどの燃料 (3~6本)
- ・主食：精米、レトルトご飯、  
乾麺 (うどん、そば、パスタ等)
- ・主菜：缶詰 (肉・魚・大豆)、レトルト食品
- ・副菜：根菜類、乾燥野菜、野菜ジュース、  
缶詰 (トマト、果物)

## 災害時の食事

災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフライン、物流機能が停止することがあります。ライフラインが復旧するまで、1週間以上を要する場合があります。食品が手に入らないことを想定して、家庭備蓄を始めましょう。

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。洗い物を出さずに調理ができ、災害時の調理法として注目されています。感染対策のため、調理前の手洗いは忘れないようにしましょう。

パッククッキングでつくる

## 炊き込みご飯



### 材料 (2人分)

・米	カップ1杯 (200ml)
・水	カップ1.1杯 (220ml)
・好きな缶詰 (今回は鯖缶)	1/2缶
・乾燥野菜 (好みのもの)	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・ポリ袋 (耐熱130°C以上)	1枚

- ①米と水をポリ袋に入れて、30分以上浸水
- ②湯せん用の湯を沸かす
- ③①に缶詰、乾燥野菜、調味料を入れて混ぜる
- ④空気を抜いて、しっかり口を結ぶ
- ⑤沸騰した湯で25分湯せんする
- ⑥火を止めて15分蒸らしてから、袋を開ける

参考・引用

[時短にも非常時にも！パッククッキング：農林水産省\(maff.go.jp\)](https://maff.go.jp/)

過去の栄養のしおりは  
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook