みんなで も～やっこ 西区

NAGOYA BUNRI

サバメシ

災害時も美味しいご飯

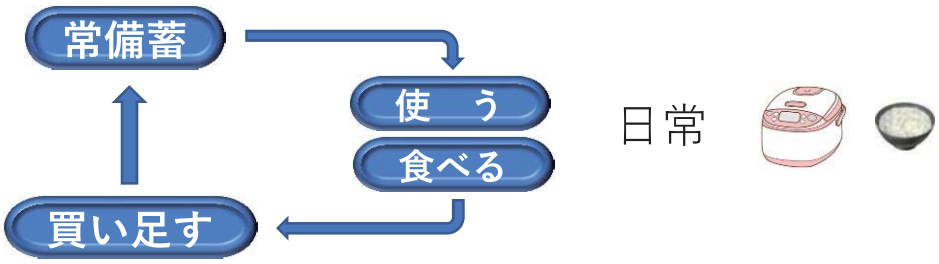
毎日の食卓で使いながら備えよう

サバメシ

大きな災害が発生し、ライフラインが途絶えたときに、家庭にある食材を使って生き抜いていく（**サバイブ＝survive**）ための食事です。

ローリングストック法

普段食べている食品を少し多めに買い置き（常備蓄）して、賞味・消費期限の近いものから順に食べながら買い足していく方法です。



災害は、いつもどこかで起こっています。
災害は、他人の事ではなく、誰にでも起こり得る**自分の事**です。
災害時は、支援がくるまでの間、自力で乗り越えなくてはなりません。
災害時を生き抜くために、毎日の暮らしの中で備えていきましょう。

災害時の食を特別扱いしない

★いつも食べている食品や好みの食品を余分に買って常備蓄。
食べたら買い足していく。≪ローリングストック≫

★冷蔵庫や冷凍庫もストック場所。

★ライフラインが停止しても食べられる材料と調理方法を
毎日の食事に取り入れ、災害という非常時を
毎日の延長上に考えておく。

≪ポリ袋調理≫

何を常備蓄しておくか

主食　**でんぷん：お米、もち、乾麺、パスタなど**

主菜　**たんぱく質：肉・魚・大豆等の缶詰、レトルト食品など**

副菜　**野菜類：根菜類（にんじん・たまねぎ・じゃがいもなど）**
乾燥野菜、乾物、野菜ジュースなど

果物　**果実類：ドライフルーツ、フルーツ缶など**

嗜好品　**お菓子類：チョコレート、飴、クッキーなど**

絶対忘れてはいけないもの

水：１日１人あたり３リットルを最低３日分。
賞味期限の過ぎたペットボトルの水も捨てないで！
もしもの時に、トイレなど飲用以外に使えます！

配慮食：離乳食、アレルギー食、嚥下食、制限食など。
災害時の初期には、支援が受けにくいことが想定されます。
食事に配慮の必要なご家族がいる場合は、個人に適した食の備えを３日分は確保しておきましょう。

熱源

カセットコンロ＋ガスボンベ

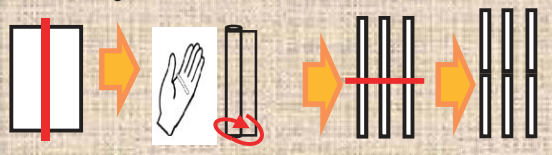
ガスボンベは、１日３食の調理用で２本、３日分で６本、できれば多めに備えておきたいものです。

アウトドア用品

キャンプ用ガスバーナーやコンロなどは、とても心強いアイテムです。

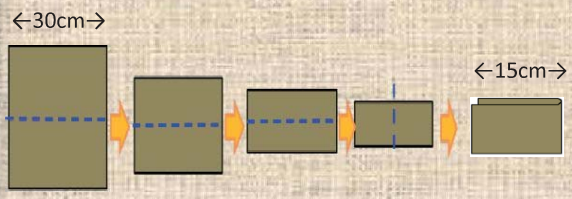
オイルコンロ（文理仕様）

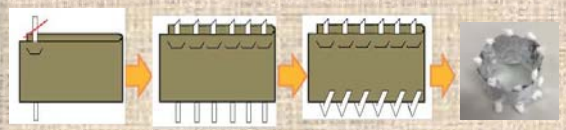
食用油を燃料とするコンロです。お湯を沸かし、温かいサバメシを作ることができます。コンロは、暗闇の明かりにもなります。



◎芯の作り方

ティッシュペーパーを縦に2等分に切り、長辺を縦に軽く丸めた後、2等分にする。





◎芯たての作り方

①アルミホイルは約30ｃｍにカットする。長辺同士を合わせる形で8つ折りにした後、短辺同士を合わせる形で2つ折りにする。
②芯を0.3ｃｍくらい出して、8本を等間隔で挟み、ホッチキスで固定する。芯たて下部から出る芯は、長さ約1ｃｍに揃えて切る。芯を挟んだ芯たては両端を重ねて丸く形を作り、ホッチキスで固定する。

◎コンロ

高さ3cmほどの缶詰の空き缶にサラダ油を缶の半分くらい入れ、芯を内側に折った芯たてを置いて、油を十分吸わせる。これを4個準備する。五徳として同じ高さの湯呑みや空き缶などを3個用意し、左のように組み立てる。

コンロに火をつけ、水を入れた鍋をおき、アルミホイルで包んだタオル（風除け）で覆うと、20分くらいで1Lの水が沸きます。身近にあるもので工夫をして生き残る、**サバイバルコンロ**です。

災害時の冷蔵保存のポイント

災害時に停電がおきると冷蔵庫の電源が切れてしまいます。

このような場合に備え、普段から**ペットボトル入りの水（水道水でもOK）を何本か凍らせておきましょう。**停電発生時には保冷剤の役割を果たすため、冷凍室の温度上昇を緩やかにしてくれるので、冷凍保存食材の解凍を少し遅らせることができます。冷蔵スペースのほうに移せば、氷がとけるまでは保冷剤として内部の温度上昇を穏やかにしてくれます。発泡スチロール箱や市販のクーラーボックスの保冷剤としても使用することができます。

溶けた後は飲料水としても利用できるため、一石二鳥です。

凍らせると膨張するので、ペットボトルの水はキャップを一度開けてから凍らせましょう。
水道水を入れる場合も、少し隙間をあけて水を入れてください。

食品別に気をつける衛生のポイント

2ページの備蓄食品リスト

- 主食　でんぷん：お米、もち、乾麺、パスタなど
- 主菜　たんぱく質：肉・魚・大豆等の缶詰、レトルト食品など
- 副菜　野菜類：根菜類、乾燥野菜、乾物、野菜ジュースなど

知っておくべき備蓄食品別衛生ポイント

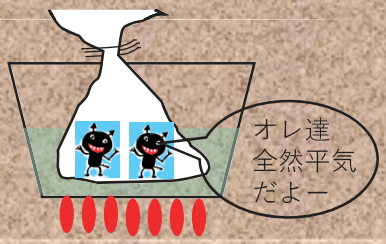
缶詰、レトルト食品　加熱殺菌・密封され、細菌は非常に少ないので、長期の保存が可能です。

乾燥・半乾燥食品　水分が少ないので、細菌は増殖できず、日持ちします。

生もの　根菜類には、畑の土の細菌が付いていることがあります。使うときに注意しましょう。

備蓄食品の衛生ポイントを押さえて、サバメシを作りましょう。p5へ！

備蓄食品の組み合わせで変わるサバメシレシピの衛生ポイント

組み合わせ	紹介したサバメシレシピ	衛生のポイント
缶詰類など	里芋と豚角煮とうずら卵の煮物p.⑧ トマトのケーキp.⑪	**ポイント１**　缶詰やレトルトパックされた食品は開けたら一度に使い切りましょう。 **ポイント２** 中身は缶から直接ポリ袋に移しましょう。
乾燥食品など	白米p.⑥ 菜飯p.⑧	**ポイント１**と**ポイント２**に加えて **ポイント３**　生米、乾燥野菜、スパイス類には、100℃でも死なない菌が付いていることがあります。保存は考えず、早目の消費を心がけましょう。
缶詰類など ＋ 乾燥食品など	さば味噌煮p.⑦ たけのことわかめの吸い物p.⑧ 焼き鳥ごはんp.⑨ 小倉ういろうP.⑨ コーンビーフ炊き込みごはんp.⑩ スープカレーp.⑪ 切干しだいこんのサラダp.⑪ フルーツ寒天p.⑫	
生もの	ねぎ入りだし巻き卵p.⑨	**ポイント１,２,３**に加えて気をつけることは。 **ポイント４**
生もの ＋ 缶詰類など	里芋のツナサラダp.⑩ トマトのスープp.⑩ たまねぎ丸ごとスープp.⑫	 根菜類など野菜には土由来の細菌が付着していることがあります。できれば水洗いしたいものです。
生もの ＋ 乾燥食品など	すまし汁p.⑦ パンプディングp.⑦	 生卵はサルモネラ菌の汚染を受けていることもありますから、新鮮なものを早目に使い切りましょう
生もの ＋ 乾燥食品など 缶詰類など	クリームスパゲティp.⑫	 缶詰と同じで、開けたら使い切ってしまいましょう。

ポリ袋を使ったサバメシ調理

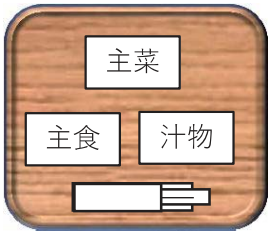
基本的な作り方

① 湯せん用の水を沸かす。
　水は飲料用ではなく、生活用や再利用の水でもよい。
② ポリ袋に食材と調味料（**缶詰は汁ごと**）を入れ揉み混ぜる。
③ **空気を抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。**
　袋を2重にすると破れにくい。
④ 湯せんする。（２人分の目安時間。適宜調整。）
　ご飯もの→約25分　主菜・副菜→約20分　寒天→約10分
　ご飯ものは、そのまま15分ほど置いておく。（蒸らし）
⑤ 出来上がり。（熱いので注意）

食材は臨機応変に置き換えてください。
分量等は目安です。計量カップやスプーンは、コップや食事用スプーンで代用してください。
本レシピはコップ1杯＝200mLとしてあります。
ペットボトルキャップ2個分=15mL=大さじ１になります。

サバメシレシピ

作り方の記載がないレシピは、上記の**基本的な作り方**を参考にして下さい。



和食① 洋食② のように、主食・主菜・汁物を基本とした1食分の提案をしています。
レシピごとの栄養価も示してありますので、レシピを組合せて使う際の参考にして下さい。

白飯

和食①　主食

材料（２人分）
米　コップ1.0杯
水　コップ1.2杯

包丁・まな板なし

お米は洗わなくても大丈夫！
水加減はお好みで加減してください。温かいご飯が簡単にできます。

1人分栄養価
エネルギー：286kcal たんぱく質：4.9g
ビタミンB1：0.06mg　ビタミンB2：0.02mg　ビタミンC：0mg　食塩相当量0.0g