

災害は突然やっけてきます
備えはできていますか？



災害が発生してから、支援体制が整うまでに3日はかかるといわれています。長期保存ができる食品、カセットコンロなど普段の食事にも取り入れながら「サイクル保存」を心がけ、非常時にも対応できる力を身につけておきましょう。意外な食品、使い方、乳幼児や高齢者にも対応できるごはんが作れます。“自分の身は自分で守る”ため、今日から準備に取り掛かりましょう！

備蓄食材を使った 離乳食レシピ



災害時は栄養が偏りがちです。
できる限り1食で黄色（主食）、赤色（主菜）、緑色（副菜）の食品を揃えられるメニューを心がけましょう。
また、水分不足による体調不良を起こさないよう脱水には十分気をつけましょう。

災害時の乳幼児向けレシピ どしゃく・えんげ (咀嚼・嚥下困難者にも対応できます)

☆ きな粉入りパン粉がゆ ☆ (5・6か月児～)

材 料

	パン粉	大さじ 3
	バナナ (あれば)	幅 2cm 程度
	粉ミルク	調乳して 100ml
	きな粉	小さじ 1/2

【 作り方 】

- ① パン粉、バナナ、調乳した粉ミルクを鍋に入れ火にかける。
- ② フォークなどでバナナを潰しながら煮る。仕上げにきな粉をかける。



☆ 高野豆腐入りおじゃ ☆ (5・6か月児～)

材 料

	ごはん (真空パック)	大さじ 1
	水	150ml
	高野豆腐	1/4 個
	花かつお	ふたつまみ
	(袋ごとみみ、粉状にする)	
	青のり	少々

【 作り方 】

- ① 鍋にごはん、水、すりおろした高野豆腐を入れて火にかけおじゃを作る。
 - ② かつお粉を加えさっとひと混ぜし、火を止める。
 - ③ 器に盛って青のりをかける。
- ※ 月齢によってはしょうゆを加えても良い。



☆ イタリアンそうめん ☆ (7か月児～)

材 料

	トマト水煮缶	大さじ 2 強
	(カットタイプのもの)	
	水	50ml ー
	そうめん	大人の小指の太さ (8g)
	野菜 (あれば)	適宜
	粉チーズ	少々

【 作り方 】

- ① 鍋にトマト缶、水、細かく折ったそうめんを入れ柔らかくなるまで煮る。あれば、細かく切った野菜も一緒に煮る。
- ② 器に盛って粉チーズをかける。



☆ ツナコーンリゾット ☆

(7か月児～)

材 料

	ごはん (真空パック) 1/6 パック (大さじ 2)
	コーンクリーム缶 1/6 缶 (30g)
	水 200ml
	ツナ水煮缶 1/5 缶 (15g)
	乾燥パセリ 少々

【 作り方 】

- ① 鍋に潰したごはん、水、コーンクリーム、ツナを入れ火にかけて、ご飯が柔らかくなるまで煮る。
- ② 器に盛って乾燥パセリをかける。



☆ ミルキーすいとん ☆

(1歳児～)

材 料

	小麦粉 大さじ 3
	粉ミルク 大さじ 1
	水 大さじ 2 弱
	花かつお ふたつまみ
	(袋ごとみみ、粉状にする)
	水 150ml
	しょうゆ 少々
	塩 少々
	野菜 (あれば) 適宜
	ポリ袋 1 枚

【 作り方 】

- ① ポリ袋に小麦粉、粉ミルク、水を入れもむ。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらかつお粉を入れ、しょうゆ、塩で調味する。
- ③ ポリ袋の先端を 2 cm ほど切り、生地を鍋に落として煮る。あれば適当に切った野菜も一緒に煮る。



☆ パパッと卵そうすい ☆

(1歳児～)

材 料

	レトルトごはん 60g
	水 200ml
	フリーズドライ卵スープ 1 個
	カットわかめ ひとつまみ

【 作り方 】

- ① 鍋にごはん、水、卵スープを入れ火にかける。
- ② 沸騰したらわかめを入れ、さっと煮る。



※食品の形状や味付けは対象者に合わせて調節しましょう。

3日分の食品、飲料水、調理器具の備えをしましょう

主食(黄色)

- 米、α化米、餅
- レトルト食品
(ごはん、粥)
- 乾麺
(そうめん、スパゲッティー)
- 缶詰パン
- 即席麺
- ビスケット(乾パン、クラッカー)



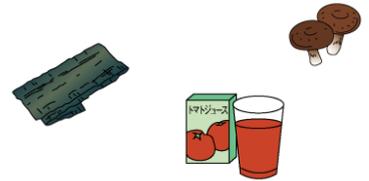
主菜(赤色)

- 缶詰
(味付け魚缶、ツナ缶、
水煮大豆、コンビーフ)
- レトルト食品
(カレー、シチュー、
ミートソース、スープ)
- 乾物
(凍り豆腐、麩、きな粉
かつお節、スキムミルク)



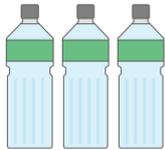
副菜(緑色)

- 缶詰
(トマト、コーン、野菜煮物)
- 乾物
(切り干し大根などの乾燥野
菜、海藻、きのこ、
ドライフルーツ)



水

- 1人当たり1日3L



調理器具・食器

- ガスコンロ、ガスボンベ、マッチ、ライター
- 缶きり、はさみ、ナイフ、おろし金、計量スプーン
- 紙皿、紙コップ、割りばし、ラップ、アルミホイル
- キッチンペーパー、ウエットティッシュ



など

家族の状況にあった食品をプラスすることも忘れずに!

❀ 妊婦がいる場合 ❀

栄養不足にならないよう、様々な食品を備蓄しましょう。
特に、妊娠中に必要な栄養素を補給できる食品を用意しておきましょう。

- ・カルシウム(スキムミルク、きなこ、ひじきなど)
- ・鉄分(魚・肉缶詰、ドライフルーツなど)
- ・各種ビタミン(野菜ジュース、野菜缶詰など)

塩分のとりすぎ、脱水にも十分気をつけましょう。



❀ 乳幼児がいる場合 ❀

災害時のストレスにより、母乳が出にくくなることもあります。
粉ミルクや、哺乳瓶、調乳用の水(硬水×)、乳首、ガーゼを用意しましょう。
レトルトやビン詰の離乳食もあると便利です。
また、アレルギー用の粉ミルク、アレルギー対応のレトルト食品なども用意しましょう。



瀬戸市健康福祉部 健康課 (平成25年度作成)

参考: 瀬戸市ハザードマップ(災害予測地図) <http://www.city.seto.aichi.jp/bunya/hazardmap/>