

毎月19日は「食育の日」

発行元：健康づくり推進課
発行日：2025年9月19日



食育だより 9月号



『もしも』の時が来る前に！

災害に備えよう！

毎年9月1日は『防災の日』です。「住んでいる場所で災害は起らない！」と思っはいませんか？近年では、豪雨や竜巻など、予想もしないことが起き続けています。特に、日本周辺には複数のプレートがあり、複雑な力がかかっているため、世界でも有数の地震多発地帯となっています。

この機会に、もし今災害が起こったら？ということ、ぜひ身近な人と話し合ってみましょう。

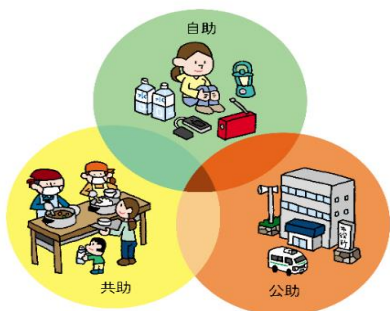
災害が起きたら、すぐに
支援物資が届くのでは？



自治体で備蓄している食料品は、被害が大きく食料を確保できない方等への緊急かつ最低限の物資です。災害の規模によっては、配給までに時間を要する可能性も大いにあります。

公助（自治体からの支援）が、本当に必要な方へ届けられるためにも、**個人での備蓄が重要です！**

発災直後から公助が行き届くまでの間に地域で助け合う**共助**も大切です。



宇治市の備蓄はどのくらいあるの？



宇治市では、京都府が算出する「最大避難者数」と京都府が定める「公的備蓄等に係る基本的な考え方」を参考に、市独自で発災後1人あたり3食を3日分（1人あたり9食）の食料などの備蓄を進めています。

各家庭においても、**3日間以上（できれば1週間分）**、家族が生活することができる備蓄をするようお願いしており、「なくては困るもの」から優先して確保していただきたいです。

食料品の備蓄って大変そう…と思う前に！

いつも買っているものを、**少し多めに『買い置き』**でいいんです♪

日持ちのする日常食品を、常に在庫が数個ある状態をキープすると、いざというときの備蓄になります♪

ローリングストック

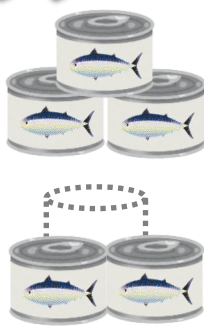
ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されているための方法です。

まだあるけど
買い足しておく

買い置きは
ひとつではなく
**3つくらい
しておく**

これなら
今すぐ
できそう！

大切なのは
在庫をゼロにしないこと！



必ず用意するもの

水 おとな1人
1日3リットル
(飲料水+調理用水)

例えば、4人家族なら
3リットル×4人×3日分＝

36リットル



2リットル×6本入りを
3ケースは
最低でも必要！

ライフラインが止まっても
温かい食事が食べられる！

バッククッキング

バッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す方法です。

カセットコンロと鍋、水、ポリ袋があれば、ライフラインが停止していても、
温かい料理を作ることができます。

カセットコンロ&ボンベを
備えて熱源を確保しよう！



電気やガスが使えないときは、カセットコンロがあれば、調理の幅がぐんと広がります！

使用できるポリ袋

高密度ポリエチレンで
できている
シャカシャカした半透明の
耐熱性ポリ袋
(耐熱温度130℃以上)



【バッククッキングの方法】

- ①材料と調味料を耐熱性のポリ袋に詰める。
- ②空気をぬきながら、袋の上の方で結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて、ふたをして20分加熱する。

バッククッキングで

親子丼

普段から試しておく
災害時も安心です

ごはん

【材料】(1人分)

- ・米 1/2カップ(80g)
- ・水 1/2カップ(100g)

【作り方】

- ① 米をポリ袋に入れて、少しの水で軽く洗う。
- ② ①に分量の水を加え、空気をぬいて袋の口を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れて約20分加熱し、火を止めて、そのまま10分ほど蒸らす。

【1人分】エネルギー286kcal食塩相当量 0.0g

具

【材料】(1人分)

- ・焼き鳥缶(たれ味) 1缶
- ・卵 1個
- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・あれば刻みのりや青ねぎ 適量

【作り方】

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、手で袋をもみ混ぜておく。
- ② ①の中に玉ねぎをスライサーで薄切りにしたもの、焼き鳥缶を入れ、袋の口をしぼる。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、弱火で約20分間加熱する。袋を開け、ご飯の上に盛りつける。

【1人分】エネルギー254kcal 食塩相当量1.3g



食品備蓄チェックリスト、ローリングストック、
バッククッキングなど掲載しています。

宇治市ホームページ

「もしも」のときの「食べること」