



ヘルスマイト

☆災害時に役立つレシピ集☆



木津川市マスコットキャラクター
「いづみ姫」

木津川市食生活改善推進員協議会



目 次

1. はじめに	P 1	火を使わないポリ袋レシピ 副菜	
2. 京都府における明治以後の主な災害	P 2	1. 塩昆布キャベツ和え	P 27
3. ローリングストックのおすすめ 揃えたい調理器具・便利なグッズ・備蓄食材	P 3	2. 玉ねぎときゅうりのヨーグルト和え	P 28
4. ポリ袋クッキングの手順	P 4	3. キャベツのコールスロー	P 29
5. ご飯の炊き方	P 5	4. 切干し大根と大豆のサラダ	P 30
		5. 千切り紅白なます	P 31
		6. ツナと春菊の白和え	P 32
			
火を使うポリ袋レシピ I 主食		フライパン・鍋を使用したレシピ I 主食	
1. お好みパン	P 6	1. サバ缶のドライカレー	P 33
2. 親子丼	P 7		
3. しめじと舞茸の炊き込みご飯	P 8	フライパン・鍋を使用したレシピ II 主菜	
4. コーンご飯バター風味	P 9	1. ソーセージのポトフ	P 34
5. コーンクリームパスタ	P 10	2. サバみそ煮缶とコーン缶のホイル焼き	P 35
6. 炊き込みピラフ	P 11	3. サバみそつくね	P 36
7. ミックスビーンズと鮭缶のカレー	P 12		
8. ミックスベジタブルの蒸しケーキ	P 13	フライパン・鍋などを使用したレシピ III 副菜・汁	
		1. 大根葉のふりかけ	P 37
		2. みそ玉のみそ汁	P 38
		3. 水筒で作る大豆スープ	P 39
			
火を使うポリ袋レシピ II 主菜		編集後記	P 40
1. 切干し大根と焼き鳥の生姜風煮	P 14	この冊子の特徴	
2. 高野豆腐煮	P 15	材料の量は正味量（皮などを除いた量）です	
3. 野菜シチュー	P 16	主食は1人分、その他は2人分です。	
4. サバ缶とキャベツのみそ風味	P 17	耐熱ポリ袋とは食品用の高密度ポリエチレン製を使用	
5. 豚肉とたまねぎのケチャップ煮	P 18	しています。	
6. 鶏肉の生姜煮	P 19		
7. 缶じゃが	P 20		
8. だし巻き卵	P 21		
			
火を使うポリ袋レシピ III 副菜・汁			
1. はるさめの中華和え	P 22		
2. とろろ昆布と梅干のすまし汁	P 23		
3. 麩と乾燥野菜のみそ汁	P 24		
4. だんご汁	P 25		
5. お菓子で作るポテトサラダ	P 26		

1.はじめに

近年では異常気象による風水害、震災など、災害時の対策や非常袋の準備が必要となってきました。食べることは生きること、もし被災したら食事どころではないと思うかもしれません。食事は「命のうつつしかえ」大切な命を守る為、いざ、まさかの時に間に合うよう常に食材を備蓄して、災害時の食事について知識を深め、習得し生命を守りましょう。

もし、電気や水道が止まっても、衛生面や食中毒予防に注意を払い日々の忙しい日常生活にも簡単に美味しく食べられる調理方法を学びましょう。

いざという時の知恵として、家族や皆様がおいしく食べられるように工夫をしました。

どんな時でも美味しく食べることは生きる力につながります。

健康で、災害に負けない体力づくりに想いを込めて、市食生活改善推進員がレシピを考案しました。普段の生活にご活用いただけると幸いです。

令和3年7月

木津川市食生活改善推進員協議会

2. 京都府における明治以後の主な災害

○ 地震

- ・1927年(昭和2年)
北丹後震災 …… M7.3 京都府北部 死者2,898人
- ・1995年(平成7年)
阪神・淡路大震災 …… M7.3 京都府内 負傷者50人

○ 風水害

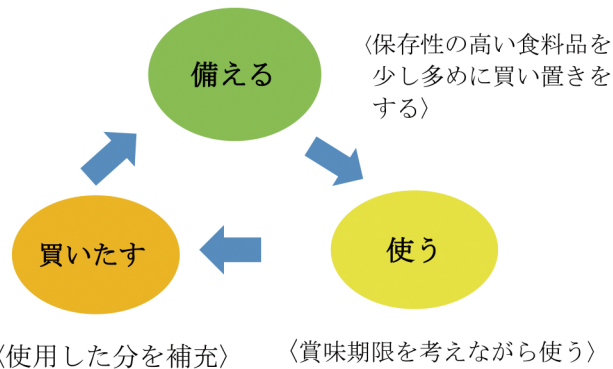
- ・1934年(昭和9年)
第一室戸台風 …… 京都府内 死者・行方不明者233人
- ・1935年(昭和10年)
京都大水害 …… 鴨川洪水により京都市内 死傷者83人 橋梁流失 86 橋
- ・1950年(昭和25年)
ジェーン台風 …… 京都府内 死者・行方不明者 11 人
- ・1951年(昭和26年)
7月災害 …… 京都府内 死者79人
- ・1953年(昭和28年)
台風13号 …… 京都府内全域 死者・行方不明者121人
南山城大水害による死者・行方不明者336人
- ・1959年(昭和34年)
伊勢湾台風 …… 京都市内桂川上流右岸破堤 京都府内 死者9人
- ・2004年(平成16年)
台風23号により河川氾濫 京都府北部浸水 死者15人

○ 雪害

- ・1963年(昭和38年)
1月豪雪 …… 京都府北部 死者4人

参考資料:「京都府地域防災計画」「京都消防と災害」
資料提供: 京都地方気象台

3. ローリングストックのおすすめ



※各家庭に合わせて、家族構成や必要なものを考え、持ち運べるようにコンパクトにまとめておく。

◎揃えたい調理器具・用具

- ・カセットコンロ ※カセットコンロ、ボンベは経年劣化するので気をつけましょう。
- ・ガスボンベ (燃烧時間は1本約60分～90分) 備蓄の目安・・・6本(約1週間分)
- ・ポリ袋
 - ・調理用・・・高密度ポリエチレン製
 - ・ごみ袋(可燃ゴミは市指定)
 - ・硬質のポリ袋はバケツ代わりになります。
- ・食器類 紙コップ、紙皿、ラップ(お皿に敷くことも)、アルミホイル、割りばし、フォーク、スプーン等

◎あると便利なグッズ

- ・キッチンタイマー、ふきん、菜箸、キッチンハサミ、耐熱皿等

◎**備蓄食材** ※備蓄食品は主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)に加え副菜(野菜)、飲料なども合わせて最低 3日分でできれば、1週間分程備えることが必要です。

- ・水 1人、1日 3リットル必要です。 〈7日分 21リットル×家族分〉 500ml での保存が便利

主食(ご飯・パン・麺)

無洗米、アルファ化米、粥、リゾット、缶パン、乾麺(パスタ、うどん、そば、そうめん、ラーメン、ビーフン、シリアル類)、粉物(小麦粉、米粉、ホットケーキミックス粉、お好み焼き粉、白玉粉)、麩、ビスケット等

副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)

保存のきく野菜、乾物(切干し大根、昆布、ひじき、カットわかめ、海苔等)、海苔佃煮、なめたけ、コーン缶、トマト水煮缶、たけのこ缶、野菜ジュース等

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)

コーンビーフ缶、ツナ缶、かつお節、大豆水煮、高野豆腐、レトルト(カレー、パス、丼物、ハンバーグ等)、焼き鳥缶、サバ缶等

果物

ドライフルーツ、フルーツジュース、フルーツ缶

牛乳・乳製品

スキムミルク、粉チーズ

菓子・嗜好品

チョコレート、あめ、ようかん、インスタントコーヒーなど

※嗜好食品は日常や災害時にも使えるものをバランスよく備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて持ち歩き用品(チョコレート、あめ等)など備えると良いです。

4. ポリ袋クッキングの手順

最小限の道具で調理する

電気・ガス・水道が使えない災害時に、炊飯器・ガステーブル・IH・冷蔵庫が使用できなくても、鍋とポリ袋、そしてカセットコンロや七輪などお湯を沸かす道具があれば、温かいご飯や煮物など、多種類の料理を食べることができます。ポリ袋を食器代わりにすれば、洗い物も減らせます。

ポリ袋クッキングの手順 1

袋に材料を入れる

1. ポリ袋に食材と調味料を入れる。

袋の中の空気を抜いて平らにし、袋の上の方で口を縛りましょう。



2. 大きめの鍋にたっぷり水を入れ、袋が鍋底にふれないように、鍋底より少し小さいサイズの皿を置いて火にかける。沸騰したら弱火にする。



加熱中は鍋にふたをして水の蒸発を少しでもおさえましょう。

赤ちゃんから高齢者まで家族に合わせてひとつの鍋でご飯、粥、おかずが1回で調理できます。また食物アレルギーにも対応しやすいです。

ただし、入れすぎると鍋底や鍋肌に袋が触れて溶けてしまいますので注意してください。

5. ご飯の炊き方（ポリ袋クッキング）



（2人分）

	無洗米の分量	倍	水の分量
ご飯	160g	1.5	240ml
軟飯	120g	2.5	300ml
全粥	80g	5	400ml

〈作り方〉

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ、ポリ袋の空気を抜き、口を閉じる。
- ② 鍋に水を張り、皿を沈めて①を30分浸水させる。
- ③ ②を火にかけて、沸騰したら弱火にし、20分加熱する。
- ④ 火を止めて、そのまま10分蒸らし器に盛る。

1人分の栄養価

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
ご飯	284	4.8	0.8	0
軟飯	186	3.2	0.6	0
全粥	142	2.4	0.4	0