

期限を忘れる… 栄養が偏る、味気ない
非常食のイメージをひっくり返す！

- ◎ 普段使いもできる
- ◎ おいしい
- ◎ 栄養のある

「非常食」



高齢の方や
小さなお子様へ
嚙下の難しい方には、
スライス椎茸や切り昆布、
ツナ缶などをいれた
「おじゃ」もGOOD!



宮古島市に住む私たちに一番身近な災害といえば「台風」です。毎年のように台風がやってくる宮古島市では、台風前になるとインスタント食品の棚がすっかり空っぽになっていて、光景がおなじみですが、その光景からわかるように、非常食を用意しているご家庭は少ないのではないのでしょうか？

「消費期限を忘れそう…」 「置き場所に困る」といったイメージのある非常食ですが、今、非常食は様々な種類が出るとともに、「しまっておくもの」から「普段使いしてその都度買い足しするもの」へとそのスタイルも変化しています。

今回は、健康増進課で活躍している管理栄養士さんに教わった、普段使いできる、おいしく栄養のある非常食レシピを紹介します。

■ 普段使えて長持ちする食材を 買い置き・消費・補充

- 高齢者**
高齢者用食品
入れ歯洗浄剤
おむつなど
- 乳幼児**
離乳食
粉ミルク
おしりふき
おむつ
- ペット**
ペットフード
トイレ用品

3月1日は 防災用品点検の日

電池や消費期限は大丈夫？ 過不足がないかチェックしよう！



平

成23年3月11日に発生した、東日本大震災から、今年で12年目を迎えます。

あの大きな災害から、避難場所の確認や、防災アプリの導入など、人々の防災意識が高まっています。

3月1日は、防災用品点検の日です。防災用品点検の日は年に4回（3月1日、6月1日、9月1日、12月1日）あり、季節の変わり目に設けられています。寒い時期には防寒具、赤ちゃんが生まれたらミルクなど、非常時に必要になるものは、時期やその人の年齢、体質、家族構成などによって変化します。

さらに、新型コロナウイルス感染症が広がる今は、避難所に行くときを想定してマスクや消毒液等も必要になります。

すでに防災用品を準備している方も、これからの方も、災害にあったときを想定して、「今のわたしの普段の暮らし」に合わせた備えを見直してみたいか、かですか？

非常時持ち出し品の例

貴重品	医療品	食料・飲料品	その他
現金	常備薬	レトルトご飯	衣類（下着・上着等）
印鑑	傷薬	飲料水	ウェットティッシュ
健康保険証	風邪薬	乾麺（うどん等）	トイレトペーパー
預金通帳	鎮痛剤	即席麺	水のいらないシャンプー
免許証	絆創膏・包帯	缶詰	使い捨てカイロ
権利証書	胃腸薬	菓子等	充電式等のラジオ
	消毒液		モバイルバッテリー
			歯みがきセット
			タオル
			マスク
			ライター等
			軍手
			防寒具
			乾電池
			充電器
			懐中電灯
			化粧品等
			生理用品
			ビニール袋
			メガネ等

メールやアプリで防災情報をチェック！

防災情報メール▼



災害の発生が予測されるときや発生したときに、登録者へ宮古島市から防災情報メールが届きます。

【登録手順】

- ① QRコードから空メールを送信
- ② 返信メールに記載したアドレスへアクセスし、登録。
- ③ 登録完了メールが届いたら完了。

▼防災情報配信アプリ「HAZARDON」

Android



iOS



地図上で避難所や周囲の気象警報等の情報が確認できます。地域登録をすると、旅先でもその場所の防災情報が届きます。

停電中も作れる！ 簡単非常食

切り干し大根サラダ



材料（2人分）

切り干し大根	20g
ツナ缶	1缶（80g）
醤油	大さじ1（18g）
マヨネーズ	小さじ1（4g）
水	適量

- ① 切り干し大根をハサミでカットし、ポリ袋に入れ、水を加えて戻す。
- ② 余分な水を捨てた後、ツナ缶をほぐして入れ、醤油、マヨネーズで和える。



さんま缶のわかめ和え



材料（2人分）

さんま蒲焼き缶	1缶
カットわかめ	大さじ3
水	大さじ1
醤油	お好みで
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1

- ① ポリ袋にカットわかめと水、醤油、酢、砂糖を入れ、もみながら戻す。
- ② わかめが戻ったら、缶詰を開けほぐして①に入れ、軽く混ぜる。