

8万人のヘルスアップ

## 食べて健康レシピ集 vol.3

1人分から  
美味しくできる

# ポリ袋で パッククッキング

～家庭版真空調理～



『健康なび』

中津川市の健康に関する情報が載っています

健康なび



中津川市

ポリ袋で

# パッククッキングをはじめる前に

パッククッキングとは…ホテルやレストラン、病院や福祉施設の給食などで広く活用されている「真空調理法」を家庭向けにアレンジした「家庭版真空調理法」です。

## パッククッキングのメリット

- ①ひとつの鍋で一度にたくさん料理ができる。
- ②うまいや栄養素を逃がさない。
- ③調味料が従来よりも少なくできる（約半分）。
- ④やわらかく、中まで味が浸透する。
- ⑤煮くずれしにくい。
- ⑥調理後の洗い物が減らせる。



## ポリ袋の選び方



- ①調理に使うポリ袋は、高密度ポリエチレンでできた耐熱90～110℃のものを使用。
- ②「食品用」「食品・冷凍保存用」「キッチン用」などと表示してあるもの選ぶ。
- ③ポリ袋のサイズは、小、10号（18cm×27cm）、11号（20cm×30cm）が使いやすい。

### ポリ袋を買う時に商品の注意書きを確認しましょう！

○ 高密度ポリエチレン（耐熱温度90～110℃）

ダメ X 低密度ポリエチレン（耐熱温度70～90℃）

ダメ X 塩化ビニール樹脂の透明ビニール袋  
(耐熱温度60～80℃)



### 調理で注意するポイント >

- ①熱に溶けないポリ袋を選ぶ。
- ②加熱すると袋が膨張するので、しっかり空気を抜く。
- ③みりんやアルコールを入れるときは、煮切って（鍋に入れてさっと火にかける、器に入れてレンジで加熱する等）アルコールをとばしたものを使用する。  
そのまま入れるとアルコールが揮発して袋が膨張するので注意！





## ポリ袋でパッククッキング 基本の手順



- ① ポリ袋に食材、調味料を入れる。



- ② ポリ袋の上から具材を混ぜ合わせ味をなじませる。



- ③ 下記の要領で袋の中の空気を抜き、口をねじって上方で結ぶ。

※ 中を半真空状態にすることで、具材に火が通りやすくなる。

### 袋の中の水分が少ない場合の 空気の抜き方



### 袋の中の水分が多い場合の 空気の抜き方



- ④ 鍋に半分位の水を入れて湯を沸かし、ポリ袋を平らにならして鍋に入れ、各料理の指定時間加熱する。



※鍋底からポコポコと泡ができる状態(沸点)を保つ。

- ⑤ 出来上がったら、熱湯に気を付けてトングや菜箸などで取り出し、結び目をキッチンバサミでカットして器に入れる。



# パッククッキングをやってみよう

## 目次



- 1 蒸し豆
- 2 金時豆の甘煮
- 3 いろいろ蒸し野菜
- 4 蒸し鶏・バンバンジー
- 5 煮込みハンバーグ
- 6 牛丼のもと
- 7 魚の煮つけ
- 8 サバの味噌煮
- 9 鶏ごぼう
- 10 玉ねぎの丸ごと煮
- 11 野菜のクリームスープ
- 12 サバのトマト煮
- 13 親子丼のもと
- 14 ひじきの煮もの
- 15 基本の蒸しパン
- 16 おかず蒸しパン
- 17 チョコバナナ蒸しパン
- 18 炊き込みご飯
- 19 ピラフ
- 20 焼きそば
- 21 カレー
- 22 ゆでたまご
- 23 吸い物雑煮
- 24 乾パンスープ
- 25 ごはん
- 26 粥（10倍・7倍・5倍）

## 1 蒸し豆（大豆・金時豆）

加熱時間：60分



### 作り方

- ①ポリ袋に豆と水を入れて空気を抜き、袋の上の方で結び、ひと晩浸して吸水させる。
- ②①を加熱する。

### 大豆の場合



### 材料

【作りやすい分量】  
大豆………60g  
水…………90mL  
(豆の1.5倍の水)

### 金時豆の場合



### 材料

【作りやすい分量】  
金時豆………60g  
水…………90mL  
(豆の1.5倍の水)

## 2 金時豆の甘煮

加熱時間：10分



### 作り方

- ①ポリ袋に蒸した金時豆と砂糖、塩を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。

### 材料



蒸し金時豆…150g  
砂糖……大さじ2  
塩…………少々

### 3 いろいろ蒸し野菜



#### 材料



15分



20分



40分

#### 作り方

野菜は洗って1本のまま、または食べやすく切ってポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の上の方で結び、加熱する。



水分が入らないので、  
とっても甘い蒸し野菜に!!

### 4 蒸し鶏・バンバンジー

加熱時間：20分



#### 材料

4人分

**【蒸し鶏】**  
鶏むね肉……1枚  
酒…………大さじ1  
塩…………少々

#### 【バンバンジーのたれ】

練りごま…大さじ1 ごま油…大さじ1/2  
酢…………大さじ1 しょうが…少々  
しょうゆ…大さじ1 いりごま…小さじ2  
砂糖……大さじ1 ラー油…好みで

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー 130kcal	カルシウム 20mg
たんぱく質 13.4g	塩分 0.7g
脂質 5.7g	

#### 作り方

- ①ポリ袋に蒸し鶏の材料を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。出来たらポリ袋のまま冷水につけて冷まし、冷めたら細く裂く。  
(蒸し汁に漬けておくとパサパサしない)
- ②レタス、きゅうり、トマトなど好みの野菜を用意し、食べやすい大きさに切る。
- ③たれの材料を混ぜ合わせる。
- ④①②を器に盛りつけ、食べる直前に③のたれをかける。

5

## 煮込みハンバーグ

加熱時間：40分



**洗い物なし！煮崩れなし！**  
ハンバーグがふっくらやわらかく、  
焼いてないので縮まない！

## 作り方

- ①ポリ袋①の材料をよく混ぜ合わせ、ハンバーグの形を作る。
- ②ポリ袋②のソースの材料を合わせ、①のハンバーグを袋から取り出して入れ、空気を抜いて袋の上の方で結び、加熱する。

材料

1人分



ポリ袋①  
【ハンバーグのたね】  
合挽き肉…100g  
パン粉…1/4カップ  
卵…1/2個  
スキムミルク…大さじ2  
玉ねぎ(みじん切り)…1/4個  
塩、こしょう…少々

## ポリ袋②【ソース】

デミグラスソース…1/4缶(約70g)  
トマトケチャップ…大さじ1/2  
ウスターソース…大さじ1/2  
しめじ…20g  
玉ねぎ(薄切り)…1/4個

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	496kcal	カルシウム	194mg
たんぱく質	30.6g	塩分	2.5g
脂質	24.2g	野菜量	120g

6

## 牛丼のもと

加熱時間：20分



材料

1人分



牛細切れ肉…80g  
玉ねぎ…1/4個  
A{ めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1  
みりん…大さじ1  
紅しょうが…好みで

## 【1人分の栄養価】(ごはんは含まず)

エネルギー	272kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	15.6g	塩分	1.6g
脂質	14.0g	野菜量	60g

## 作り方

- ①牛肉は湯通しをして水けをふきとる。
- ②ポリ袋に①、薄切りにした玉ねぎ、Aを入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。

7

## 魚の煮つけ

加熱時間：20分



骨やヒレで袋が破れやすいので、あらかじめ取っておくとよいでしょう。

## 作り方

- ①魚は湯通しをして水けをふきとる。
- ②ポリ袋にAを入れてよく混ぜ合わせ、①を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。

材料

1人分



A  
 魚 ..... 1切れ  
 めんつゆ (3倍濃縮) · 大さじ2/3  
 酒 ..... 大さじ1/2  
 片栗粉 ..... 小さじ1/4

## 【1人分の栄養価】(煮汁を含む)

エネルギー 123kcal カルシウム 24mg  
 たんぱく質 17.7g 塩分 1.2g  
 脂質 3.4g

8

## サバの味噌煮

加熱時間：20分



骨やヒレで袋が破れやすいので、あらかじめ取っておくとよいでしょう。

## 作り方

- ①サバは湯通しをして水けをふきとる。
- ②ポリ袋にAを入れてよく混ぜ合わせ、しょうがの薄切り、①を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。
- ③針しょうが(しょうがの極細切り)を水にさらし、サバの上に盛る。

材料

1人分



A  
 サバ (3枚卸し) ..... 1切れ  
 しょうが (薄切り) ..... 2、3枚  
 味噌 ..... 大さじ1/2  
 砂糖 ..... 大さじ1/2  
 みりん ..... 大さじ1/2  
 しょうゆ ..... 小さじ1/2  
 針しょうが ..... 少々

## 【1人分の栄養価】(煮汁を含む)

エネルギー 234kcal カルシウム 19mg  
 たんぱく質 16.2g 塩分 1.6g  
 脂質 12.7g

9

## 鶏ごぼう

加熱時間：60分



材料

1人分



## 作り方

- ① 鶏肉は湯通して水けをふきとる。
- ② ごぼう、にんじんは乱切りにする。
- ③ ポリ袋に①、②、すき焼きのたれを入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。

## ☆すき焼きのたれがない場合の調味料☆

しょうゆ……小さじ1 砂糖……小さじ1  
みりん……小さじ1 酒……小さじ1/2

鶏もも肉……………50g  
ごぼう……………50g  
にんじん……………20g  
すき焼きのたれ…………大さじ1

## 【1人分の栄養価】(煮汁を含む)

エネルギー 176kcal	カルシウム 31mg
たんぱく質 9.9g	塩分 1.3g
脂質 7.2g	野菜量 70g

10

## 玉ねぎの丸ごと煮

加熱時間：60分



材料

1人分



## 作り方

- ① 玉ねぎは食べやすいように切り込みを入れ、ベーコンは短冊に切る。
- ② ポリ袋に①、コンソメ、水を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。
- ③ 出来上がったら袋の口を切って味見をし、塩、こしょうで味を調整して盛り付け、好みでパセリをふる。

玉ねぎ……………1個  
ベーコン……………1枚  
固体コンソメ……………1/2個  
水……………100mL  
塩、こしょう……………少々  
パセリ……………あれば

## 【1人分の栄養価】(汁を含む)

エネルギー 171kcal	カルシウム 54mg
たんぱく質 5.0g	塩分 1.4g
脂質 7.4g	野菜量 約250g

## 11 野菜のクリームスープ



加熱時間：20分



材料

1人分



A  
じゃがいも…50g  
にんじん…15g  
玉ねぎ…20g  
キャベツ…20g  
ハム…1枚

小麦粉……大さじ1  
スキムミルク…大さじ2  
固体コンソメ…1/4個  
水……………150mL  
塩、こしょう……少々

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 160kcal	カルシウム 154mg
たんぱく質 8.4g	塩分 1.3g
脂質 2.2g	野菜量 55g

### 作り方

- ①具材は角切りにする。
- ②ポリ袋に①、Aを入れてよく混ぜ、空気を抜いて袋の上の方で結び、加熱する。
- ③出来上がったら袋の口を切り、味をみて塩、こしょうで味を調える。



### 1日3食バランス良く食べて健康寿命を延ばそう



健康を維持増進するためには、いろいろな栄養素が必要です。ふだんの食事でさまざまな食品をまんべんなく食べることが大切です。

**最近1週間の状況をチェックしてみましょう！ 合格の目安は7点以上です。**

食 品	ほとんど毎日食べる(1点)	食べない日がある(0点)	食 品	ほとんど毎日食べる(1点)	食べない日がある(0点)
<b>1.魚介類</b> 生鮮・加工品・全ての魚や貝類			<b>6.緑黄色野菜</b> にんじん、ほうれん草などの色の濃い野菜		
<b>2.肉類</b> 生鮮・加工品・全ての肉類			<b>7.海藻</b> わかめ、のり、ひじき、こんぶなど		
<b>3.卵</b> 鶏卵・うずらなどの卵 ※魚卵は除く			<b>8.いも類</b>		
<b>4.牛乳</b> チーズ、ヨーグルトなどの乳製品			<b>9.果物</b>		
<b>5.大豆製品</b> 豆腐、納豆など大豆を使った製品			<b>10.油脂類</b> 植物油、バターなど		

食品摂取多様性スコア

出典：熊谷修、渡辺修一郎、柴田博、他、日公衛生誌、2003、50（12）、1117-1124

合計 点

# ストック食品 缶詰、乾物を使って・・・

12

## サバのトマト煮



市販のトマトソースを使えば味つけなしでOK!

### 作り方

- ①ポリ袋に材料を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。
- ②器に①を盛り付け、好みでパセリのみじん切り、粉チーズをかける。

加熱時間：20分

### 材料

1人分



オレガノや  
タイムをいれると  
よりおいしい

サバの水煮缶…100g 固形コンソメ…1/2個  
トマトの水煮缶…100g 塩、こしょう…少々  
玉ねぎ(薄切り)…1/4個 バセリ………少々  
にんにく(薄切り)…1/2かけ 粉チーズ……少々

【1人分の栄養価】(煮汁を含む)  
エネルギー 242kcal カルシウム 289mg  
たんぱく質 22.9g 塩分 2.0g  
脂質 11.2g 野菜量 160g

13

## 親子丼のもと



### 作り方

- ①ポリ袋に卵を溶きほぐす。
- ②①に三つ葉以外の材料を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する

加熱時間：20分

### 材料

1人分



焼き鳥の缶詰…1缶  
卵……………2個  
玉ねぎ…………1/4個  
めんつゆ(3倍濃縮)…………大さじ1弱  
水……………80ml  
三つ葉…………あれば

【1人分の栄養価】(ごはんは含まず)  
エネルギー 327kcal カルシウム 66mg  
たんぱく質 24.9g 塩分 2.5g  
脂質 17.2g 野菜量 60g

14

## ひじきの煮もの



### 作り方

- ①ひじきはざっと洗う。しいたけ、高野豆腐は軽く水にくぐらせてキッチンバサミで千切りにする。
- ②ポリ袋に材料を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。

加熱時間：15分

### 材料

1人分



ひじき……………5g  
にんじん…………10g  
干し椎茸…………1/2枚  
高野豆腐…………1/3個  
めんつゆ(3倍濃縮)…………小さじ1  
砂糖…………小さじ1/2  
水……………40ml

【1人分の栄養価】  
エネルギー 57kcal カルシウム 93mg  
たんぱく質 4.1g 塩分 0.8g  
脂質 2.4g

15

## 基本の蒸しパン



## 作り方

- ①ポリ袋にバターを入れて溶かす。
- ②①に卵を入れて十分に溶きほぐし、牛乳を入れて混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れて空気を抜き、袋の上の方で結ぶ。
- ④③をダマがなくなるまでよく混ぜ、加熱する。
- ⑤出来上がったらすぐに袋から取り出す。

加熱時間：40分

## 材料

1個分



ホットケーキミックス ..... 100g  
バター ..... 10g  
卵 ..... 1個  
牛乳 ..... 100ml

## 【全量の栄養価】

エネルギー 582kcal カルシウム 237mg  
たんぱく質 17.3g 塩分 1.5g  
脂質 21.1g

16

## おかず蒸しパン



## 作り方

- ①ハム、チーズは角切りにする。
- ②ポリ袋にバターを入れて溶かす。
- ③②に卵を入れて十分に溶きほぐし牛乳を入れて混ぜる。
- ④③にホットケーキミックスを入れ、①を入れて空気を抜き、袋の上の方で結び、よく混ぜて加熱する。
- ⑤出来上がったらすぐに袋から取り出す。

加熱時間：40分

## 材料

1個分



ホットケーキミックス ..... 100g  
バター ..... 10g  
卵 ..... 1個  
牛乳 ..... 100ml  
ほうれん草(冷凍) ..... 40g  
ハム ..... 40g  
コーン ..... 大さじ3  
プロセスチーズ ..... 40g

## 【全量の栄養価】

エネルギー 844kcal カルシウム 527mg  
たんぱく質 35.5g 塩分 3.7g  
脂質 37.7g 野菜量 40g

17

## チョコバナナ蒸しパン



## 作り方

- ①ポリ袋にバター、砂糖を入れて溶かし、バナナを入れてつぶす。
- ②①に卵、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせ、板チョコを碎いて加え、空気を抜いて袋の上の方で結び、加熱する。
- ④出来上がったらすぐに袋から取り出す。

加熱時間：40分

## 材料

ホットケーキミックス ..... 100g  
バター ..... 10g  
砂糖 ..... 大さじ2  
卵 ..... 1個  
牛乳 ..... 60ml  
バナナ ..... 1本  
板チョコ ..... 1/2枚

## 【全量の栄養価】

エネルギー 850kcal カルシウム 259mg  
たんぱく質 18.8g 塩分 1.5g  
脂質 28.3g

## 18 炊き込みご飯



### 作り方

- ①ポリ袋に材料を入れて全体を軽く混ぜ、少し空気を入れて袋の上の方で結ぶ。
- ②炊き上がったら全体に混ぜ合わせる。

加熱時間：40分

### 材料

1人分



米	1/2合
にんじん	15g
ごぼう	15g
干し椎茸	1/2枚
ツナ	15g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
水	90mL

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	340kcal	カルシウム	18mg
たんぱく質	8.5g	塩分	1.6g
脂質	4.0g	野菜量	30g

## 19 ピラフ



### 作り方

- ①シーフードミックスは熱湯をかけて水分をふきとる。
- ②ポリ袋に洗った米と材料を入れ、少し空気を入れて袋の上の方で結び、加熱する。

加熱時間：40分

### 材料

1人分



米	1/2合
シーフードミックス	80g
ミックスベジタブル	30g
固体コンソメ	1/2個
水	90mL
バター	5g
塩、こしょう	少々

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	422kcal	カルシウム	5mg
たんぱく質	24.6g	塩分	2.7g
脂質	6.1g		

## 20 焼きそば



### 作り方

- ①ちくわは小口切りにする。
  - ②ポリ袋に材料、ソースを入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。
- ※粉末ソースの場合は加熱後出来上がりにまぶす。

加熱時間：20分

### 材料

1人分



焼きそば	1玉
ミックス野菜	150g
ちくわ	1/2本
添付ソース	1袋

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	328kcal	カルシウム	50mg
たんぱく質	11.3g	塩分	4.0g
脂質	7.8g	野菜量	150g

# 災害時にもしっかり栄養補給!!

## 21 カレー



カレーのほかにシチュー、やハヤシライス、アレルギー用など好みに合わせた味や辛さを1人分ずつ、個別に作ることができます☆

### 作り方

- ①ポリ袋に材料を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。

加熱時間：20分

### 材料

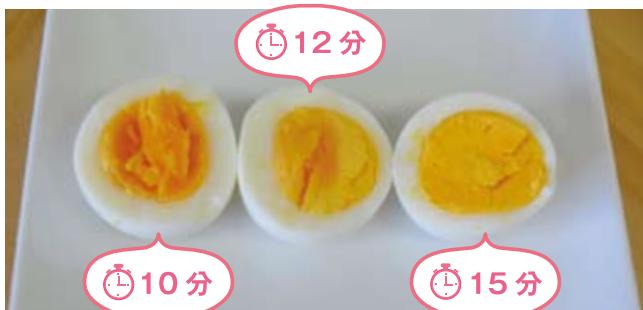


じゃがいも……50g  
玉ねぎ…………40g  
にんじん…………20g  
ツナ……………20g  
カレールウ…………1かけ  
水……………70mL

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 216kcal カルシウム 34mg  
たんぱく質 6.2g 塩分 2.3g  
脂質 11.3g 野菜量 60g

## 22 ゆでたまご



12分

10分

15分



混ぜなくても黄身が真ん中になります。

### 作り方

- ①ポリ袋に卵と水を50mL程度入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで好みの固さに加熱する。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 76kcal カルシウム 26mg  
たんぱく質 6.5g  
脂質 5.0g

## 23 吸い物雑煮



加熱時間：5分

### 材料



吸い物の素……1袋  
切り餅…………1個  
水…吸い物の素に書かれている分量

### 作り方

- ①ポリ袋に材料と水を入れて空気を抜き、袋の方で結んで加熱する。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 122kcal  
たんぱく質 2.4g  
脂質 0.3g  
塩分 1.6g



餅は焼かなくても美味しく食べられます！

## 24 乾パンスープ



加熱時間：5分

### 材料



スープの素……1袋  
乾パン…………数個  
水…スープの素に書かれている分量

### 作り方

- ①ポリ袋に材料と水を入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱する。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー 58kcal  
たんぱく質 2.7g  
脂質 2.0g  
塩分 1.3g



食べにくい乾パンもスープに入れればトロトロでおいしい♪

## ※P2、3の『パッククッキングをはじめる前に』を見てから調理を始めましょう♪

### 災害時はカセットコンロで調理



器に袋ごと入れて  
かぶせれば洗い物  
を減らすことができます!



### 25 ごはん



#### 作り方

- ①米は洗ってポリ袋に入れる。
- ②①に分量の水を加え、少し空気を入れて袋の上の方で結び、加熱する。

加熱時間：45分

#### 材料

米………1/2合（約75g）  
水……………100mL

水の分量は  
洗う前の米の  
1.3倍

《災害時に米が洗えない場合》  
米を水に20～30分浸して吸水させ、ザルにあげる。

吸水させた米：水の割合=1:1でOK

例) ポリ袋にお玉1杯分のお米と水を1杯入れて  
炊くと約1/2合分のご飯が炊けます。

#### 【1人分の栄養価】

エネルギー 286kcal 脂質 0.7g  
たんぱく質 4.9g

### 26 粥（10倍・7倍・5倍）

加熱時間：45分



米:水の割合=1:10



米:水の割合=1:7



米:水の割合=1:5

※ 水の分量は作りたい粥  
によって加減します。

#### 材料



10倍粥の場合  
米…大さじ1杯（15g）  
水…大さじ10杯（150mL）  
165g分の10倍粥が出来上がります。

#### 7倍粥の場合

米……………大さじ1杯（15g）  
水……………大さじ7杯（105mL）  
120g分の7倍粥が出来上がります。

#### 5倍（全粥）

米……………大さじ2（30g）  
水……………大さじ10（150mL）  
180g分の5倍粥が出来上がります。

#### 作り方

米は洗ってポリ袋に入れ、分量の水を加え  
て空気を抜き、袋の上の方で結んで加熱  
し、取り出して10分ほどおいて蒸らす。

# いざというときに役立つ 持ち物・備蓄リスト

## 非常持ち出し用袋に入れるもの

### 水・食料

水(1~2リットル程度)※残りは家に備蓄  
非常食、缶詰、レトルト食品など、そのまま食べられる食品、栄養補助食品  
嗜好品(チョコレート、あめ、ゼリーなど)  
使い捨て食器  
(割りばし、紙皿、紙コップ、スプーン)  
ポリ袋、ラップ、アルミホイル  
折りたたみポリ容器(飲料水用)

### 生活・衛生用品

衣類、下着  
歯ブラシ  
タオル、バスタオル  
ティッシュ、ウェットティッシュ、トイレットペーパー<sup>ー</sup>  
アルコール消毒液  
マスク  
使い捨て手袋  
薬(常備薬、傷薬、絆創膏、解熱剤、風邪薬、胃腸薬、目薬など)  
体温計  
保険証、お薬手帳、免許証、母子手帳等

### その他

懐中電灯  
スリッパ  
携帯ラジオ、電池、充電器  
貴重品(現金、通帳、印鑑等)  
10円玉(公衆電話利用)  
使い捨てカイロ  
軍手  
筆記用具  
ランタン、ローソク、ライター  
レジャーシート

◎ヘルメット、靴、ハイツルなどはすぐに使用できる場所に、置いておきましょう



## 乳幼児がいる場合

ミルク、哺乳瓶、乳首、離乳食、おやつ、赤ちゃん用スプーン、紙おむつ、おしりふき、不透明のビニール袋(おむつの処理などで使用)、ガーゼ、抱っこひもなど必要なものを用意。

## 高齢者がいる場合

やわらかくて食べやすい食料を多めに準備、汁物でむせる場合はとろみ剤なども用意。

## 家に備蓄しておくもの

### 水

1人1日3リットル×3~7日×人数  
※水道が使える場合は、飲料水用のポリ容器など、きれいな容器にくみ置きしておくと良い。冷暗所なら3日程度保存可能。

### 食料

○長期保存ができる非常食品。  
○常温保存できる使い切りサイズの缶詰や瓶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など。

自分や家族が普段食べ慣れているもの  
栄養バランスも考えて用意しよう!

#### 【炭水化物(活動するためのエネルギー源)】

ご飯、麺、パン、コンフレーク、餅、芋

#### 【たんぱく質(からだを作る)】

肉や魚の缶詰・レトルト食品、大豆缶  
スキムミルク

#### 【ビタミン・ミネラル・食物繊維(体の調子を整える)】

野菜の缶詰、果物の缶詰やドライフルーツ、野菜ジュース、切り干し大根、のり、わかめなどの乾物、ナツツ類など

#### 賞味期限切れを防ぐために!

備蓄食料を普段の食事に利用し、その都度補充する「ローリングストック法」での備蓄がおすすめ!

普段よく食べるものを備蓄→食べる→補充するという方法です。

### 調理用品

カセットコンロ、カセットボンベ  
ポリ袋、ラップ、アルミホイル、クッキングシート  
使い捨ての食器(割りばし、紙皿、紙コップ、スプーン)  
ハサミ、缶切り、ナイフなど

### 他

簡易トイレ  
毛布、寝袋、防寒シート、雨具など

## 慢性疾患がある場合

(食物アレルギー、腎臓病、糖尿病など)

普段利用している自分に合った食料を多めに用意。

8万人のヘルスアップ

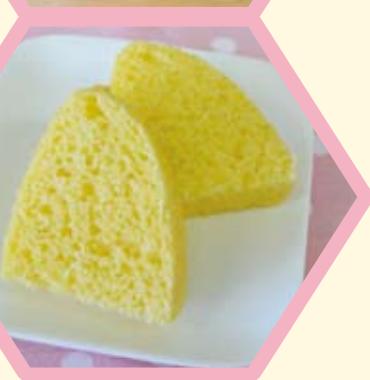
## 食べて健康レシピ集 vol.3

災害時は保存  
食材を使って

# ポリ袋で パッククッキング



～どんなときでも美味しく食べることは生きる力につながります～



広報なかつがわとクックパッド（料理レシピサイト・公式キッチン「けんこうなかつがわ」）に季節の野菜を使った簡単で美味しいレシピを掲載しています

クックパッド



中津川市

発行 2020年3月