



もったいない！ 食品ロスを減らそう！

東京聖栄大学
Tokyo Seiei College

～災害と食事～

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を **東京聖栄大学** にご協力いただき掲載します。今回のテーマは「**災害時食**」です。水、レトルト食品、缶詰などの保存食品にも賞味期限があるので、ローリングストックすることが大切です。

いつ起こるかわからない災害ですが、備えておくことが大切です。災害時には、ストレスや不安を感じやすくなります。そんな時、食べ慣れたものを食べることで、心身のリラックスに繋がります。日頃から、保存食を料理に使ってみましょう。

米を炊く（湯炊き）

作り方



耐熱袋で30分吸水させます



湯せんで加熱します

- 1 米と水は同容量を計り、耐熱袋に入れ、30分程度吸水させます。
- 2 沸いている状態の湯の中で、40分程度炊いたらできあがりです。

米と水はそれぞれ100ml程度が扱いやすいです

味付き飯

災害時の作り方

平常時の炊飯器での作り方



袋のまま食べることができます

- 1 米と水は同容量を計り、耐熱袋に入れ、30分程度吸水させます。
- 2 1の袋に焼き鳥の缶詰、鯖の味噌缶詰等を適量加えて、白米同様に炊いたらできあがりです。

- 1 米（2合）を洗米し規定の水量で吸水させます。
- 2 1に焼き鳥缶詰（80g）程度または鯖味噌煮缶詰（190g）程度をのせ、炊いたらできあがりです。

- * 缶詰などを日常的に使い、保存食を無駄なく食べることができます
- * 保存食を日常的に料理に使うことで、災害時でも食べ慣れたものを食べることができます
- * 災害時に備え、一度、災害時の作り方で作ってみることも大切です

ご飯を炊いた鍋の湯は、レトルト食品等の湯せんに利用できます。災害時は水が貴重なので、うまく利用しましょう。

災害時の食事のために、以下のものは備えておきましょう

- 1 食品の確保…米やレトルト食品、缶詰など常温で保存できるもの
- 2 水の確保 …ペットボトル、飲み水、プラスとして調理用水
- 3 火の確保 …カセットコンロ等
- 4 調理道具 …包丁、缶切り、耐熱袋等



あると便利な物

包丁・調理バサミ・缶切り・まな板・計り・耐熱袋・ラップ・アルミホイル・紙皿・箸

同じ場所に密閉できるケースに入れておくと便利です