

災害時の食生活支援事業

～ いざという時の食生活の知恵と工夫～

(備北保健所新見栄養改善協議会創立50周年記念事業)



主催 備北保健所新見栄養改善協議会
新見市栄養改善協議会
岡山県備北保健所新見支所
新見市

目次

災害時に役立つアイデア料理入賞作品集

栄養改善協議会長賞

- ニラ入りだんごお焼き ————— 1
- 干し野菜の酢の物 ————— 2
- 満腹食べても大丈夫ヘルシー雑炊 ————— 3

備北保健所長賞

- カナッペ♡ ————— 4
- カレースープ ————— 5
- 野菜と大豆のケチャップソース煮（ポークビーンズ風）————— 6

新見市長賞

- 災害時の緊急おにぎりセット ————— 7
- スイートポテト風おやき ————— 8
- 具たくさん食べてホッコリ豚汁 ————— 9

アイデア賞

- サバ水煮缶詰の炊き込みごはん ————— 10
- わらびのラッキョウ酢漬 ————— 11
- 白大豆の炊き込みご飯 ————— 12

だれでも作れるで賞

- 鯖と玉ねぎのサラダ ————— 13
- 切り干し大根のなます ————— 14
- 漬物入りのりむすび ————— 15

元気が出るで賞

- あったまろう キムチ雑炊 ————— 16

大量調理に応用できるで賞

- すいとん入り味噌汁 ————— 17

心のささえになるで賞

- だんご汁 ————— 18

お役立ち情報

この作品集は「災害時に役立つアイデア料理&お役立ち情報」の応募作品をまとめたものです。

栄養改善協議会長賞

地元の食材を使ったアイデア料理

ニラ入りだんごお焼き

八田 弘子(新見市菅生)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
164kcal	2.6g	1.4g	33.7g	1.0g

材料(5人分)

米粉 } ……あわせて200g
 もち米粉 }
 水 ……150cc
 にら ……30g
 塩 ……小さじ1
 砂糖 ……大さじ1
 サラダ油 ……少々

作り方

- (1)米粉・もち米粉と水を混ぜ合わせる。
- (2)3cmの長さに切ったにら、塩、砂糖を(1)に加えて混ぜる。
- (3)フライパンに油少々をなじませ、(2)をスプーンですくってフライパンに落とし丸く形を整えて弱火で焼く。



メモ

- 米粉も、もち米粉も、粉のままでも保存ができる。
- 割合は米粉3割、もち米粉7割だと子どもから大人まで、だれにでも好まれる。
- 米粉の割合が多ければ少しカリッと焼ける。
- にらの無い時期には、季節の野菜(だいこん葉を茹でてみじん切りにしたもの、たか菜の漬け物、ねぎ、しそ等)でもよい。



干し野菜の酢の物

吉川 岸恵(新見市草間)

栄養成分表示(1人分約30g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
36kcal	1.0g	0.1g	6.6g	0.2g

材料(45人分)

乾燥だいこん
(ちょうちん切り)……………150g
乾燥にんじん
(3～4cm千切り)……………25g
乾燥きゅうり
(3～4cm千切り)……………25g
しょうが……………50g
さきいか……………20g
こんぶ……………20g
とうがらし……………1本
らっきょう酢……………400cc
みりん……………200cc

作り方

- (1)乾燥だいこんは、ぬるま湯でもどしてから薄切りにし、よくしぼる。乾燥にんじん、乾燥きゅうりは、水でよく洗ってからしぼる。
 - (2)しょうが、さきいかは千切り。
こんぶは細切り。とうがらしは種を取って輪切り。
 - (3)らっきょう酢とみりんを合わせ(1)、(2)を混ぜて漬け込む。時々混ぜ、まんべんなく漬かるようにする。
- ※すぐにでも食べられるが、2日～3日からが美味しい。



メモ

- 野菜は好天気を見て干す。
使用時、もどす時の時間に気をつける(乾燥だいこんは5時間以上)。



満腹食べても大丈夫ヘルシー雑炊

榑崎 叔子(新見市大佐)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
136kcal	5.5g	2.8g	22.1g	1.6g

材料(4人分)

ごはん ……………200g
 しらたき
 (または糸こんにゃく) ……200g
 はくさい ……………100g
 ねぎ(またはにら) ……………50g
 だいこん……………50g
 みずな……………30g
 水 ……………400cc
 卵……………2個
 塩……………小さじ1杯

作り方

- (1)鍋に水、ごはん(冷・温どちらでも)、はくさい、だいこんを入れ、煮込む。
- (2)煮えたら、細かく切ったしらたき(または糸こんにゃく)、みずな、ねぎを入れ、仕上げに卵を入れ、塩で味を調える。



メモ

- しらたきまたは糸こんにゃくを細かく切り、ごはん混ぜることによりかさが増し、食べ過ぎてもカロリーを抑えることができる。



カナッペ♡

中川 理恵(共生高校3年)

栄養成分表示(4枚分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
368kcal	11.4g	14.3g	48.3g	1.5g

材料(14枚分)

いちごジャム……………26g
 ゆであずき(缶詰)……………47g
 まぐろ油漬け(缶詰)……………80g
 マヨネーズ……………14g
 アボガド……………20g
 スライスチーズ……………13g
 パイナップル……………25g
 ハム……………4枚(40g)
 クラッカー……………14枚

作り方

(1)クラッカーの上に、お好みの具材をのせる。



メモ

- マヨネーズを使うことで、エネルギーアップにもつながる。
- だれでも簡単に作れる。



備北保健所長賞

サバイバル料理

カレースープ

谷 フミエ(新見市西方)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
132kcal	5.5g	8.3g	9.8g	3.5g

材料(5人分)

まぐろ油漬け(缶詰) ……80g
 カレールー ……60g
 なめこ ……100g
 みそ ……60g
 昆布茶 ……6g
 長ねぎ ……15g
 水 ……1,200cc

作り方

- (1)鍋に水、まぐろ油漬け、なめこを入れる。
- (2)(1)を火にかけ、沸騰したら、みそ、昆布茶を入れ、味噌汁のように作る。
- (3)(2)にカレールーを小さめに切って入れ、溶かす。
- (4)仕上げに、刻んだ長ねぎを散らす。



メモ

- そのままスープでも、カレーうどんまたはカレーライスでも、子どもからお年寄りまで、おいしく食べられますし、お好みで、生たまごを入れてもよい。
- カレーうどんは、とろみ付けに片栗粉を少量加えたり、具材に油揚げを加えてもよい。
- つけめん風でもおいしい。



野菜と大豆のケチャップソース煮 (ポークビーンズ風)

福吉 伸子(新見市高尾)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
187kcal	8.7g	6.5g	24.1g	1.9g

材料(4人分)

じゃがいも ……………200g
 たまねぎ ……………240g
 にんじん……………60g
 水煮大豆(缶詰)……………100g
 まぐろ油漬け(缶詰)……………80g
 水 ……………400cc
 コンソメ ……………1・1/3個
 ケチャップ……………60g
 ウスターソース……………8g
 塩 ……………0.05g
 こしょう ……………0.02g
 サラダ油……………1g

作り方

- (1)じゃがいも、たまねぎは皮をむき、にんじんは洗い、それぞれ大きめの角切りにする。
- (2)サラダ油でたまねぎを炒め、じゃがいもとにんじんを加え、水とコンソメを入れて煮る。
- (3)材料があらかた煮えたら、ケチャップとソースを加え、水煮大豆と、まぐろ油漬け(油を切ったもの)を入れて、時々かき混ぜながら煮る。
- (4)塩とこしょうで味を調える。(塩は、味をみて加減する)



メモ

- 季節を問わず、どこの家庭にでも常備されていそうな材料を使った料理。
- 野菜は季節の物を何でも利用できる。



災害時の緊急おにぎりセット

新見市栄養改善協議会
哲多支部

栄養成分表示（1人分おにぎり2個として）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
372kcal	7.1g	1.1g	81.6g	3.5g

おにぎり

材料（20個分）

ごはん ……2,000g 漬物 高菜 ……300g
梅干し…大6個

※その他季節により何でも良い。

作り方

- (1)ごはんを炊き、小さく切った高菜や、梅肉（梅干しの種を除き刻んだもの）を混ぜる。なお、漬物は家庭によって塩分量が異なるので、あまり辛くならないように気をつける。
- (2)ごはんは100gずつビニール袋に入れて、外からにげる。

みそ汁

材料（10人分）

だし汁 ……1,500cc みそ ……30g
かぼちゃ…150g とろろ昆布…12g
たまねぎ…100g ねぎ…3本
※具は旬の野菜か保存野菜を使用する。

作り方

- (1)だし汁に細かく切ったかぼちゃ、たまねぎを入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - (2)(1)にみそを入れ、とろみ付けにとろろ昆布を小さく切って入れる。小口切りのねぎも加えて、さっと煮立てる。
 - (3)少し冷まして、ビニール袋に入れる。
 - (4)紙コップの中に(3)を袋のまま入れビニール袋でコップのふちを覆い食する。
- ※何もない時は使用済み紙コップ、新聞紙でも受け皿にできる。



メモ

- 災害時には保存している漬物を小さく切り、ご飯に混ぜて、副食が無くても食べられるようにした。
- 容器は手が汚れていても食べられるようにビニール袋に入れた。
- 普通の味噌汁だが、とろろ昆布でとろみをつけて食べやすくした。

スイートポテト風おやき

新見市栄養改善協議会
大佐支部

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
134kcal	1.8g	4.8g	20.8g	0.2g

材料（10人分）

さつまいも ……………300g
 バター……………25g
 牛乳 ……………200cc
 ホットケーキミックス ……100g
 砂糖 ……………大さじ3・1/2杯
 サラダ油……………少々

作り方

- (1) さつまいもは茹でて、皮をむいてからつぶす。
- (2) 鍋にバターと牛乳を加えて中火で混ぜる。沸騰したら(1)を入れる。
- (3) (2)にホットケーキミックスを加え、丸めてから平らにする。
- (4) 熱したフライパンにサラダ油を入れ、(3)を焼く。



- ホットケーキミックスをつなぎに使用するので、出来上がるとほぼ2倍の量になる。

メモ



具たくさん食べてホッコリ豚汁

中島 ひとみ(新見市菅生)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
278kcal	10.2g	19.0g	15.5g	2.5g

材料(4人分)

豚バラ肉(薄切り)……………150g
 ごぼう……………1/3本(50g)
 だいこん……………3cm(50g)
 にんじん……………1/2本(70g)
 ジャガイモ……………中1個(150g)
 油あげ…三角状のもの1枚(20g)
 だし汁……………4・1/2カップ
 みそ……………大さじ4杯
 サラダ油……………大さじ1杯
 ねぎ……………12g
 七味とうがらし……………少々

作り方

- (1)豚バラ肉は2cm幅に切る。
- (2)ごぼうはささがきに、だいこんは3mm厚さの短冊切りに、にんじんは3mm厚さのいちょう切りにする。ジャガイモは一口大に切り、水にさらす。
- (3)油あげは油抜きし、短冊切りにする。
- (4)鍋にサラダ油を熱して(1)と(2)を炒め、だし汁を加えて煮立ててあくを取る。ごぼうがやわらかくなるまで中火で煮る。
- (5)(4)に(3)を加えてみそを溶き入れ、一煮立ちして火を止める。お好みでねぎ、七味とうがらしを。



メモ

- 災害時に、豚肉のうまみと野菜の甘さが広がる具たくさんのお汁は心まで温まるお母さんの味。
- 自宅に貯蔵してある材料で作れる。



サバ水煮缶詰の炊き込みごはん

沖田 敏幸(新見市哲西町)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293kcal	10.9g	6.9g	44.4g	1.7g

材料(7人分)

こめ	2.5合
ごぼう	90g
しいたけ	80g
にんじん	90g
しょうが	25g
油あげ	50g
バター	10g
さば水煮(缶詰)	190g
薄口しょうゆ	30cc
みりん	30cc
塩	6g
水	460cc

作り方

- (1)こめは水で洗ってザルに上げておく。
- (2)皮をむいたごぼう、にんじん、しょうがと、しいたけ、油あげをみじん切りにして、全体でドンプリ1杯程度の量とする。
- (3)炊飯器に、(1)と(2)、バター、さば水煮の汁と身をほぐして入れる。
- (4)(3)に薄口しょうゆ、みりん、塩、水を入れて、後は普通に炊く。



- 常備のサバ水煮缶詰を使って季節の野菜を入れた簡単な炊き込みごはん。

メモ



アイデア賞

地元の食材を使ったアイデア料理

わらびのラッキョウ酢漬

山田 高代(新見市営生)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
51kcal	0.8g	0.1g	12.5g	0.9g

材料(5人分)

わらび ……………100g
 重曹(あく抜き用)
 ……………小さじすり切り1杯
 にんじん……………5g
 水煮たけのこ……………5g
 らっきょう酢……………200cc

作り方

- (1)ボールに採りたてのワラビを入れる。
- (2)沸かした湯500ccの中に重曹小さじ1杯入れ、(1)のわらびに浸かるように入れ、自然に冷ます。
冷めたら水にさらし、水を切ってから5cmぐらいの長さに切る。
- (3)にんじんと水煮たけのこは千切りにする。
- (4)容器に(1)と(2)を入れ、らっきょう酢をかけて混ぜ合わせる。



メモ

- わらびのあく汁^{あく}抜きに気をつける。



白大豆の炊き込みご飯

福本はつらつ栄養教室

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
319kcal	11.2g	2.6g	60.7g	1.1g

材料（4人分）

こめ ……………300g
 白大豆……………40g
 乾燥ひじき……………6g
 にんじん……………40g
 昆布だし（粉末調味料） ……6g
 しょうゆ……………10cc

作り方

- (1)白大豆は3時間くらい水に浸しておく。
- (2)米は水で洗った後、30分間水に浸す。
- (3)乾燥ひじきは水で戻す。
- (4)にんじんは千切りに切る。
- (5)全ての材料を炊飯器に入れて炊く。



●栄養、色どり、かみこたえを考慮して作った。

メモ



鯖と玉ねぎのサラダ

小松 明日香 (美作大学3年)

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
239kcal	16.9g	14.0g	11.9g	1.1g

材料 (1人分)

鯖の缶詰 (味噌煮)
 …………… 1/2 缶 (100g)
 たまねぎ……………60g
 青ねぎ……………少々

作り方

- (1)たまねぎをスライスし、水にさらしておく。
- (2)(1)の水を切った上に、缶詰の鯖をのせる。
- (3)青ねぎを散らして、出来上がり。



メモ

- 鯖の缶詰が水煮の場合、しょうゆを少しかける。



切り干し大根のなます

新見市栄養改善協議会
唐松支部

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70kcal	3.9g	2.5g	8.7g	0.9g

材料（1人分）

切り干し大根（乾燥）…………… 5 g
乾燥わかめ…………… 1 g
ツナフレーク油漬け（缶詰）10 g
干しあみ…………… 2 g
コーン缶…………… 6 g
酢…………… 7 g
砂糖…………… 3 g
しょうゆ…………… 3 g

作り方

- (1)切り干し大根、乾燥わかめは、水に浸しておく。
- (2)(1)が戻ったら水を切って、残りの材料（具材・調味料）と合わせる。



- 電気・ガス未使用で調理できる。
調理時間が短くてできる。

メモ



だれでも作れるで賞

地元の食材を使ったアイデア料理

漬物入りのりむすび

原 良知子(新見市哲西町)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
234kcal	4.3g	0.6g	51.2g	1.7g

材料(4人分)

こめ……………2合
 らっきょう漬け……………40g
 しそ(梅漬け)……………25g
 たくあん……………50g
 味付けのり……………16枚

作り方

- (1)しそは軽くしぼっておく。
- (2)らっきょう漬け、しそ、たくあんを小口切りにしておく。
- (3)こめを炊き、(2)を混ぜる。
- (4)さんかくむすびを作り、味付けのりを両方から巻く。



メモ

- ごはんがあれば、他の漬物でも作れるので、いつでもできる。



あったまろう キムチ雑炊

榎崎 青奈(津山東高校2年)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
296kcal	12.2g	6.3g	45.2g	3.9g

材料(2人分)

ごはん ……………200g
 キムチ ……………150g
 にら ……………100g
 卵……………2個
 塩……………小さじ1杯
 水 ……………400cc

作り方

- (1)鍋に水、ごはん、キムチを入れ、煮込む。
- (2)仕上げに卵、にらを入れ、塩で味を調える。



メモ

- 冷蔵庫に残っていたキムチに、にらと卵、塩で作った。
- 食欲が増し体も温まるスピード料理。
- 季節の野菜をプラスするとおいしくできる。



大量調理に応用できるで賞

地元の食材を使ったアイデア料理

すいとん入り味噌汁

新見市栄養改善協議会
唐松支部

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
102kcal	7.2g	3.7g	27.6g	1.7g

材料（1人分）

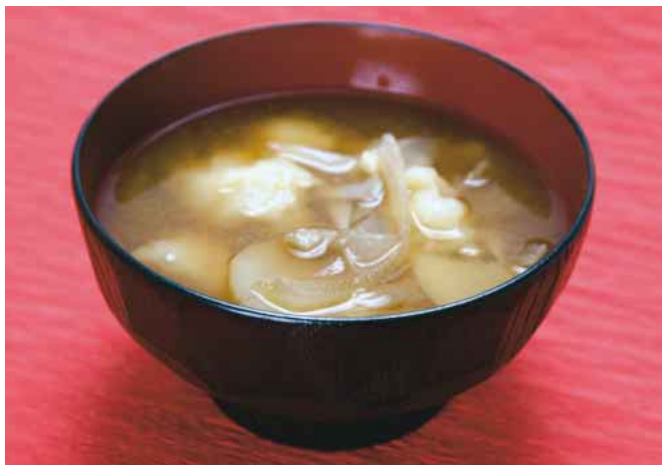
小麦粉……………15g
 水（すいとん用）……………15cc
 ごぼう……………10g
 たまねぎ……………20g
 ジャがいも……………20g
 水（だし汁用）……………180cc
 煮干し……………15g
 みそ……………8g

作り方

- (1)煮干しと水で、だしをとる。
- (2)ごぼうは皮をむいてさがぎに、たまねぎは薄切りに、ジャがいもは皮をむいて半月切りにする。
- (3)ボールに小麦粉と水を入れ、こねて、すいとんを作る。
- (4)(1)に(2)を入れて煮る。
野菜が少し煮えたら、さらに(3)を入れて煮る。
- (5)(4)が煮えたら、みそを溶く。



- すいとんを作る時ナイロン袋に小麦粉と水を入れて30秒おき、袋の上から手で揉んで混ぜる。ナイロン袋の角を1箇所切り、割り箸で少しずつ絞り出すと簡単に出来る。大量の時は、おたま杓子で適量(30g位)すくい、鍋に入れて煮る。
- すいとん用の水の量は好みで加減する。
- 盛りつけ後、好みでねぎを少々散らしてもよい。



だんご汁

岡本 秀子(新見市新見)

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
122kcal	3.9g	2.4g	20.6g	0.8g

材料(10人分)

だんごの粉

(またはたかきび粉) ……200g
 にんじん……………50g
 だいこん……………80g
 ごぼう……………100g
 さといも……………50g
 ちくわ……………60g
 油あげ……………30g
 ねぎ……………30g
 だし汁……………1500cc
 みそ……………60g
 サラダ油……………少々

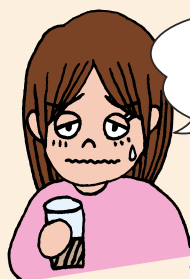
作り方

- (1)野菜は皮をむいて、にんじん、だいこんは半月またはいちょう切り、ごぼうはさがき、さといもは少し大きめの半月切りにする。
- (2)ちくわ、油揚げも食べやすい大きさに切る。
- (3)だんごの粉は、湯で練り、食べやすい大きさに丸める。
- (4)熱した鍋にサラダ油を入れ、(1)と(2)を加えて炒める。
- (5)(4)にだし汁を加えて加熱し、味噌で味付けする。
- (6)野菜が煮えたら(5)に(3)を入れて、さらに加熱する。
団子が浮き上がったら、小口切りにしたねぎを散らして出来上がり。



- 具材は季節のものを使うとよい。
手早く出来、ボリュームのある食べ物となる。
- たかきび粉やだんご粉のかわりに小麦粉を使ってもよい(すいとん)。
- たかきび粉は栽培者が少なくなっているが、昔からの貴重な特産品である。
- 主食の代用にする場合はだんごの粉(たかきび粉)を多めに使うと良い。

水を確保しよう



ここにどった水しかない…
これを飲むしかないの？

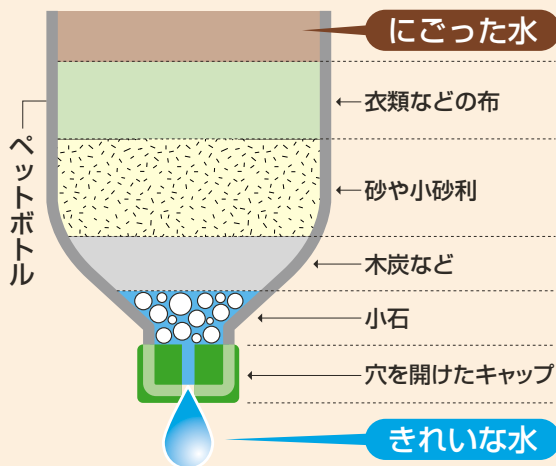
ちょっと待って!!

こんな方法があるよ。



簡単に出来る濾過方法の1つです。参考にして下さい。
過信せず必ず沸騰させてから使用しましょう。

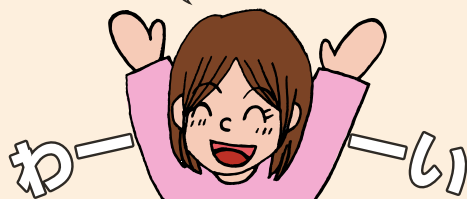
● ペットボトルによる濾過 (ろか) 方法



まずペットボトルの底をハサミなどで切り取り、飲み口のキャップに小さな穴を開けて下にする。そこに (1) 小石 (2) 木炭 (たき火の燃え残りなども可) (3) 砂利 (4) バンダナや衣服の切れ端などを順番に入れ、ここに池の水などを流し込み、キャップの穴からしたたる濾過水をコップなどでためる。この作業を数回繰り返し、煮沸すれば、飲むのに適したものになる。

にごった水で

きれいな水が飲めるんだね!



一度濾過するだけでなく
何度かすることが大切!!
使用する時は必ず

加熱

して下さいね!!

災害時に役立つ物品

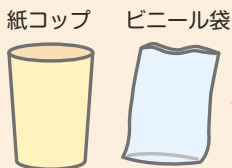


岡山県マスコット
ももっち

乾燥わかめや野菜を
簡単に水で戻す方法は
何があるかなあ…
ボウルだったら持ち運びに
困るしなあ…

そうだ!!

どこの家庭にもある
ナイロン袋を使えば、
ボウルなんて使わなくても
簡単に水で戻すことができるよ!



紙コップにビニール袋
をかぶせて使うと何回
でも使用可能に!

お肉に味つけするときなど、調味料を混ぜ合わせる時に、ビニール袋を利用することで、ボウルを汚さずできます。

災害時に役立つ物品

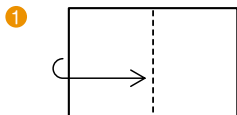


広告で簡単に
皿代わりになるものが
つくれるよ!

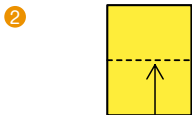
災害の時ってお皿とか
持って逃げないよね



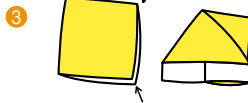
どう するの



1 広告を半分に折る



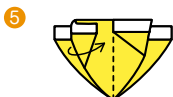
2 折ったものをもう半分に折る



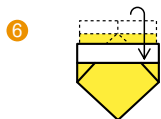
3 できすぎ間に手を入れ
図のようにひらく(両面)



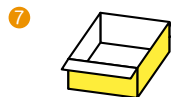
4 三角ができたら
一枚だけとり、折る



5 両サイドを折目の
中央であわせる



6 図の部分を折り返す



7 ひらいて完成!

誰でも作れそうだね!!



この紙の箱に
ナイロン袋やラップを
敷くと、もれる心配も
汚れることもないね!

普段から作っておくといいね



+

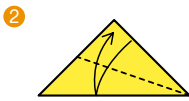
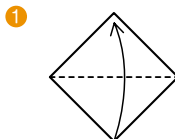


プラス
ナイロン袋

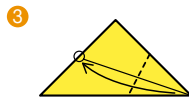


もれない!!
ぬれない!! ヨコレない

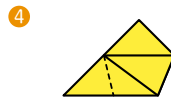
正方形からコップを作る



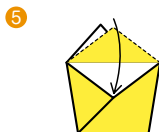
2 ふちとふちを合わせ
折り目をつける



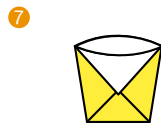
3 カドと印を合わせる
ように折る



4 カドとカドを合わせる
ように折る



5 うしろに折る



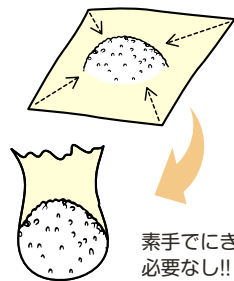
6 できあがり

災害時に役立つ物品

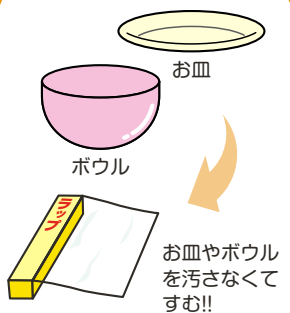
どの家庭にもある **ラップ** で...



ラップの上にご飯をのせて...



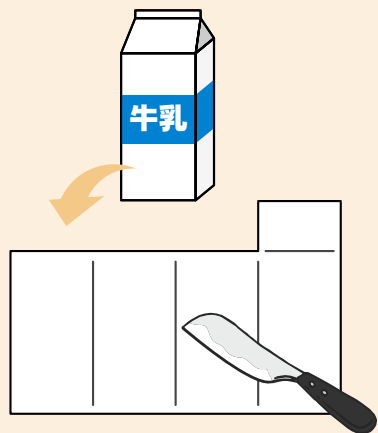
素手でにぎる
必要なし!!



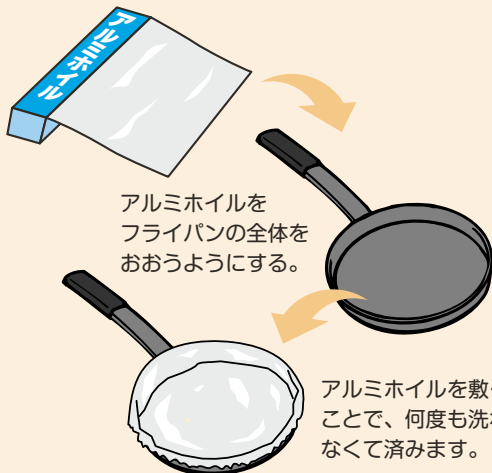
お皿やボウル
を汚さなくて
すむ!!



余った食材等
を簡単に
保存できる!!



牛乳パックを洗い、切って開いてまな板に。



アルミホイルを
フライパンの全体を
おおうようにする。

アルミホイルを敷く
ことで、何度も洗わ
なくて済みます。

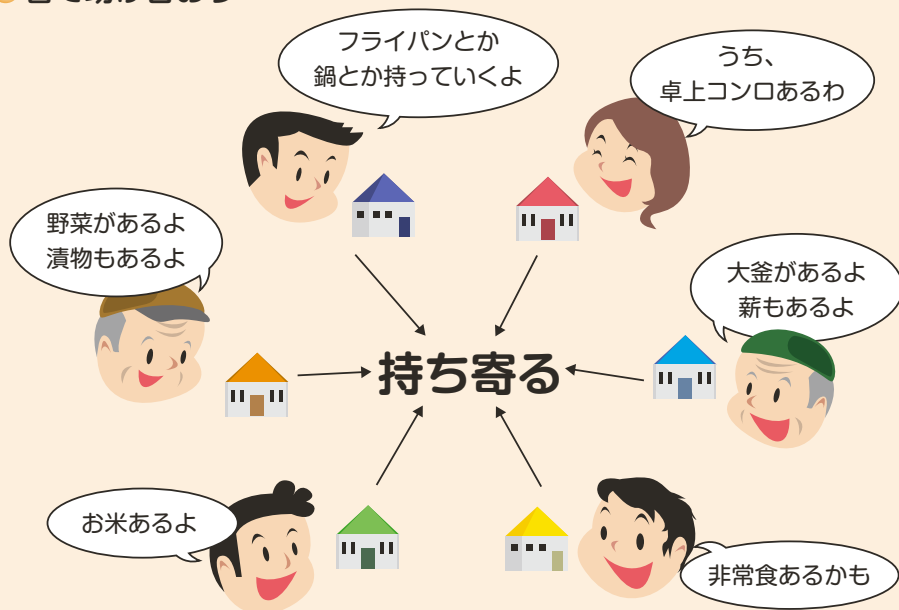
災害時に役立つ物品

ガス、電気が使えない時、簡易かまどで薪を使ってごはんを炊く方法。

- ・火加減は、初めは弱火でだんだん薪を入れて強火にし、釜の蓋の間から泡が出てきたら弱火にする。
- ・泡がおさまりかけたら、かまどの火をすべてかきだし余熱で蒸らしてできあがり。
- ・米1升で1個100gのおにぎりが33個できる。



●皆で助け合おう

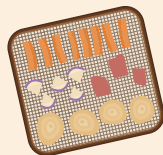


日頃の備え



いざという時は
薪を使う

薪を集めておく



普段から
干し野菜を作っておく

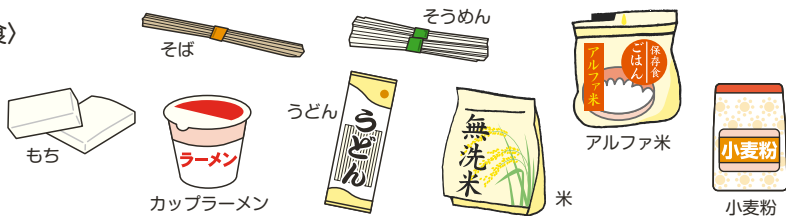


非常時に使える
(日常生活でも使える)

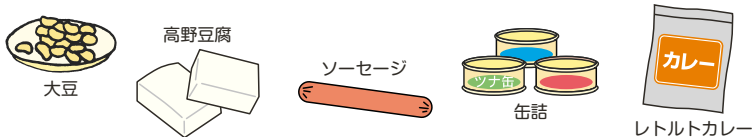
ピーマン、にんじん、ごぼう、
かぼちゃ、いも、ナスなど

備蓄食品の準備

〈主食〉



〈主菜〉



〈副菜〉

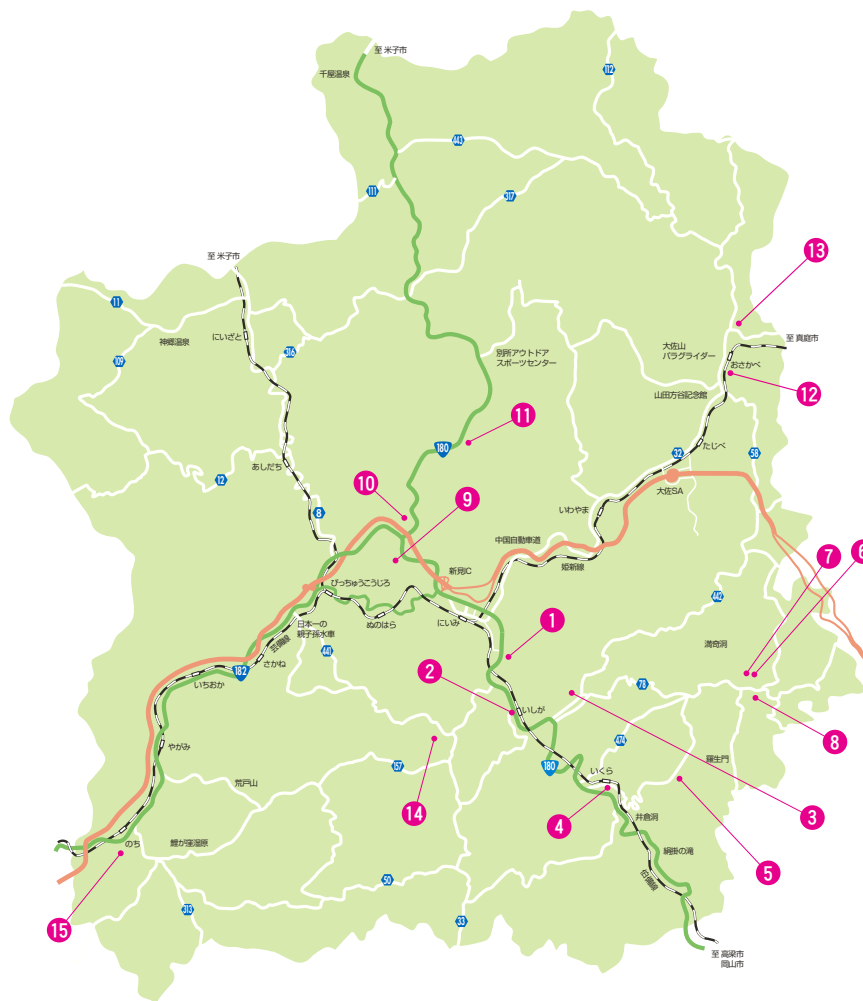


〈水分・その他〉



参考資料「災害時に役立つ食の備え」発行：岡山県備前県民局 監修：(社)岡山県栄養士会

炊き出しに利用できる大釜・調理器具等マップ



①	正田ふれあいセンター	新見市正田228番地	は釜 1
②	石蟹ふれあいセンター	新見市石蟹115番地 3	5 升炊きガス釜 2
③	唐松地区	新見市唐松地区各組	5 升炊きガス釜、大釜、ガスコンロ、プロパンガス
④	井倉公民館	新見市井倉594番地 1	3 升炊きプロパン用ガス釜 2、特大鍋 3、大鍋 2
⑤	草間公民館別館	新見市草間7415番地 3	5 升炊きガス釜 1、3 升炊きガス釜 1
⑥	豊永ふれあい加工場	新見市豊永赤馬2433番地	5 升釜 3、大釜 1
⑦	ふれあいセンター満奇	新見市豊永赤馬2637番地 1	5 升釜 1、3 升釜 1、大釜 1
⑧	豊永公民館	新見市豊永佐伏1120番地 1	3 升釜 1、大鍋 3
⑨	上市市民センター	新見市上市257番地 1	5 升炊きガス釜 2
⑩	横見ふれあいセンター	新見市上市	3 升炊きガス釜 1
⑪	坂本生活センター	新見市坂本1116番地 1	大釜 2、ガスコンロ 2
⑫	交流センター	新見市大佐永富1994番地	5 升炊き炊飯器 2
⑬	天神山加工場	新見市大佐	大釜 1、5 升炊き炊飯器 2
⑭	郷土文化館倉庫	新見市哲多町宮河内470番地	大釜
⑮	野馳住吉集会所	新見市哲西町畑木	大型ガスコンロ 2

発行 平成25年3月
発行者 備北保健所新見栄養改善協議会
事務局 備北保健所新見支所内
新見市高尾2400
TEL(0867)72-6633