

さいがい お こま
災害が起きても困らないため

にほんごばん
やさしい日本語版

じしん たいふう すいがい さいがい とき けんこう す て あらう しょくじ
 地震・台風・水害などの災害の時も健康で過ごせるよう、手を洗う、バランスよく食事をする

くち なか みず の い やす うんどう だいじ
 口の中をきれいにする、水を飲む、トイレに行く、休む、運動することが大事です。

さいがい お こま かぞく にんずう ねんれい あ いちど
 災害が起きても困らないために、家族の人数や年齢に合わせて一度チェックをしてみましょう。

おお さいがい お
大きな災害が起きました

いえ だいじょうぶ
家は大丈夫

でんき すいどう
電気・ガス・水道がとまります

にちかん す じゅんび
7日間過ごせるよう準備しておきましょう

みず ひとり にち
 水3ℓ/一人/1日

かいちゆうでんとう でんち
 懐中電灯・電池

けいたいじゆうでんよう
 携帯充電用バッテリー

カセットコンロ・ガスボンベ

かんい
 簡易トイレ

かみざら かみ
 紙皿・紙コップなど

じぶん いえ こわ す とき
自分の家が壊れて住めない時は

ひなんじよ い なに も
避難所へ行きます。何を持っていけば

いいか かんが かんが
いいか考えましょう

みず た もの わす
 水や食べ物も忘れずに！

くすり おすりて ちよう
 薬・お薬手帳・めがね

はみが かい ぼ
 歯磨きセット・入れ歯

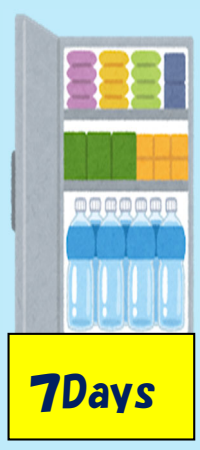
スリッパ・マスク・体温計

アイマスク・ごみ袋など

非常用 すぐに持ち出すものを非常用
 バッグにまとめておきましょう

にちかん かぞく た もの ひつよう
7日間の家族の食べ物が必要です

ごはんとおかずをバランスよく用意



- ごはん・めん・パン・シリアル
- にく・さかな・やさいなど
- みず・のみもの・くだものなど
-

た か た
食べたら買い足す

(Rolling stockpile)



みせ た もの う き
店の食べ物は売り切れて

か 買えなくなるので、いつも
 おお 多めに買っておきましょう

【災害時にも役立つポリ袋を使ったメニュー】

大豆ミートのキーマカレー風

〈材料〉(2人分)

大豆ミート(ミンチタイプ)		100g	A
ミックスベジタブル(冷凍)		50g	
顆粒コンソメ	小さじ	1/2	
にんにく(チューブ)	小さじ	1/2	
しょうが(チューブ)	小さじ	1/2	
カレー粉	小さじ	1・1/2	
ケチャップ	小さじ	2	
塩		少々	
水		50ml	
高密度ポリエチレンの袋		1枚	



〈大豆ミートとは〉

大豆を原料とした、脱脂大豆の加工品です。
常温保存が可能で、ある程度の期間保存ができます。

【作り方】

- ① 高密度ポリエチレンの袋にAの材料を順番に入れます。
- ② 袋の中でよくもんで混ぜ合わせます。
- ③ 平らにして袋の中の空気を抜きながら袋をねじって袋の上のほうで縛ります。
- ④ 鍋に水を入れ、皿を底に敷きます。
- ⑤ ②を入れ、ふたをして火をつけます。
- ⑥ 沸騰したら弱火にして15分火にかけます。
- ⑦ 皿にごはんと一緒に盛りつけます。



高密度ポリエチレンの袋とは？

ポリエチレン製で半透明の袋です。
耐熱温度をよく確認して使いましょう。

高密度ポリエチレンの袋を使った調理法のメリット

- ① 油を使わないからヘルシー
- ② 少ない調味料で味がつく
- ③ うまみ、栄養素を逃さない
- ④ ひとつのお鍋でたくさんの料理が作れる
- ⑤ 片付けがらくちん(災害時にも洗い物が少なくなる)

スマホやタブレットでご覧になれます。



横浜市クックパッド公式レシピ

発行者：青葉区食生活等改善推進委員会

横浜市青葉区福祉保健センター 福祉保健課



〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町31番地4(青葉区総合庁舎内)

☎045-978-2441 Fax 045-978-2419