

# ちよつとの工夫で大活躍！ 備蓄品活用のコツ



災害時、食事に困らないように、何か備蓄していますか？備蓄したものをいざという時どう使うか、イメージはついていますか？

こちらでは、備蓄品を上手に活用するためのコツをご紹介します。備蓄品を見直したり、どう使うか考えてみたりするきっかけになれば幸いです！

## 【内容】

- ・ 備蓄水のポイント
- ・ ポリ袋の活用
- ・ アルファ米の使い方①
- ・ アルファ米の使い方②
- ・ 軽くて栄養満点！ちよい足し食材

# 備蓄水のポイント

飲料水はいろいろなサイズを用意しておく、場面によって使い分けができます。賞味期限が切れた飲料水は捨てずに生活用水に。空き容器も様々な用途に使えます。

## 500mlペットボトル

- ★持ち歩きやすい
- ★コップなしで飲みやすい



## 2Lペットボトル

- ★数人で分けやすい
- ★長期避難向き



## 期限切れの飲料水

- ★手洗いや食器洗い、洗濯に



## 空き容器

- ★給水車からの運搬、トイレに



# ポリ袋の活用

様々な使い道のあるポリ袋。耐熱性のものなら湯せん調理（パッククッキング\*）にも使えます。



★食器にかぶせれば  
洗い物を減らせます。



★調理や汚物を触るときの  
手袋代わりに。



★食材をまぜたりする時に



★食材などの保存に

\*パッククッキングについて詳しくは「知っ得と便利！パッククッキング」をご覧ください。

⇒<https://www.city.kawasaki.jp/nakahara/cmsfiles/contents/0000118/118296/packcook.pdf>



# アルファ米の使い方①

～基本編～



まずはパッケージに書いてある作り方を確認しましょう。



中にスプーンや保存剤が入っているものは忘れず取り出しましょう。



③ 規定量の水やお湯を入れてかきまぜ、指示通りの時間待ちます。



④ できあがり。

# アルファ米の使い方②

～アレンジ編～



水の代わりにトマトジュースで戻すとケチャップライス風に。気分が変わり、栄養価アップにも役立ちます！



ハサミ等が無くても、ストローから注ぐことができます。水を入れた場合の指示通りの時間待ちます。



できあがり。トマトの香りがして、パラっとした仕上がりになります。

# 軽くて栄養満点！ ちよい足し食材

非常時に持ち出せる荷物の重さや大きさは限られるため、不足しやすい栄養素を少量で補える食材があると安心です。



香りや食感で  
食欲アップ！

ふりかけ代わりや  
おにぎりの具に

芽ひじき(乾燥)2g



カルシウム:20mg

鉄:0.1mg

ごま小さじ1(約3g)



カルシウム:36mg

鉄:0.3mg

きなこ大さじ1(約7g)



カルシウム:13mg

鉄:0.6mg

小エビ大さじ1(約3g)



カルシウム:60mg

鉄:0.1mg

牛乳や豆乳、  
カフェオレなど  
飲み物に混ぜても！

彩りがよく、見た目  
からも食欲アップに  
つながります♪