

災害食レシピ

町では、家庭での食料備蓄を進めること、食材や調理器具が満足に準備できないという状況の中で、少しでも温かくて美味しい食事を食べることを目的に九州女子大学と備蓄食材を活用したレシピの共同研究を行っています。

備蓄食材簡単アレンジ 覚える!



使用食材と調理器具

備蓄食材

アルファ米、缶詰
レトルト食品
水、野菜ジュースなど

家庭にあるもの

調味料
乾物（野菜、海藻）
冷蔵庫の残り物など

調理器具

ガスコンロ
フライパン・なべ

レシピ例 備える!



おいしいレシピを紹介中

水巻町 災害食レシピ 検索

役場庶務係でも配布しています。

被災時の栄養のかたより ここをチェック

過去の大規模災害では、被災後に支給される食事の多くは
おにぎりやパン、カップ麺など炭水化物が中心でした。慣れ
ない避難生活でのストレスに加えて、肉や魚、大豆などのタ
ンパク源や野菜、果物などのビタミン、ミネラルなどの栄養

不足により多くの方が体調を崩したといわれています。
災害食レシピはそのような環境で少しでも被災後の生活に
よるストレスを緩和することも目的にしています。ぜひ家庭
で普段の食事の一品としてお試しください。