

きっと家族の
命をつなぐ。
きっとその時
役に立つ。



No.
13

「知恵」という調味料が味の決め手！

非常食をおいしく 食べるアイデア



災害時、手間をかけずに食べられる非常食は、便利な反面「あまりおいしくない」というイメージをお持ちの方も多いのではないのでしょうか。特にお子さんのいる家庭では、子どもが味に慣れず満足に食べないと、親としては栄養面や健康面で心配になってしまうでしょう。そんなときは、お子さんの好きな缶詰やレトルト食品を

はじめ、他の食材や調味料と組み合わせてみることをおすすめします。いざというときに「おいしくない」という理由で食事を遠ざけずに済むように、アレンジの方法をいくつか知っておくと役立ちます。消費期限が近い備蓄品を入れ替えるタイミングは、アレンジレシピを試す絶好のチャンスです！

1 パサつくアルファ化米※は まぜご飯に

パサパサになることがあるアルファ化米は、筑前煮など水分の多い非常食とまぜて、食感を軟らかくするとおいしく食べられます。

※炊いたお米を急速乾燥させたもの。お湯や水で戻して食べる。



2 パンはあり合わせの 具材でハンバーガーに

冷たいパンと非常食のおかずを別々に食べると味気ないことも。パンを二つに切ってハンバーガーにすると食べ方に変化を付けられます。縦に切り込みを入れてホットドッグにするのもオススメ。



3 デザートを作って 気分転換！

強くストレスのかかる被災時に少しでも気持ちをほぐせるよう、甘いものも備蓄を。たとえば乾パンにジャムやチョコレート、切ったようかんなどを乗せるだけでも即席デザートに。



Point 加熱不要の食材が役に立つ！

カセットコンロや発熱剤を使えば加熱調理ができますが、在宅避難が長引くとガスボンベや発熱剤が足りなくなる可能性も。なるべく加熱器具の有無に左右されずに調理できるよう、加熱不要食材のアレンジレシピを知っておきましょう。

ナテック女性社員の会話より

Sさん Aさんは東日本大震災を経験していますよね。避難中の食事では何が大変でしたか？

Aさん 当時1歳だった子どもがいつもと同じ食事を取れなくなったことです。大好きなオレンジジュースを、避難中に飲ませたら思い切り戻してしまった

ときは焦りました。

Sさん 大好きだったのに、体が受け付けなかったんですね。

Aさん いつもは喜んで飲んでいただけたのに、強く印象に残っています。慣れない環境での避難生活で、きっと知らず知らずのうちに緊張が続いていたんだと思います。

Sさん 私の友人のお子さんも、在宅避難中は家にお菓子がなくて、唯一残っていた生クリームをパンに塗って食べさせようとしたら、受け付けなかったそうです。甘いものが好きだったのに、それから避難中は甘いものをあげられ

なかったと言っていました。

Aさん 災害時は「味覚が少し変わってしまうのかもしれない…」という気がします。好きなものをたくさん備蓄しておけば正解というわけではないんですね。

Sさん そうですね。その時に食べられるものを臨機応変に用意できるように、いろいろな種類のアレンジレシピを知っておけるといいと思います。



1 濃厚！サバみそラーメン

▲インスタントのみそラーメン（フライ麺）をお湯（水でもOK）で戻し、非常食の「サバのみそ煮」をのせれば完成。サバがアクセントになり食感もGOOD。お湯戻しの場合は、バターを溶かして混ぜればもっと濃厚に！

3 ようかん クッキーサンド



◀長期保存用のようかんをボウルでつぶしてペーストにし、クッキーで挟めばできあがり。腹持ちのいいおやつに♪

非常食のアレンジには、 バラエティーを大切に。

被災時は、その時の体調や食べたいものに合わせて食事ができるよう、非常食のアレンジをいくつか知っておきましょう！



2 筑前煮の和風パスタ

▲お湯か水で戻したパスタに非常食の「筑前煮」を絡めて、フライパンで炒めながらめんつゆで味をととのえましょう。パスタは水で戻せば加熱時間を短縮でき、ガスの節約になります！



ガスが使えない場合は「かんたん湯沸かし器POT」でもお湯が作れます！（当社の「乳児用車載防災セット」にあり）

パスタをのせているのは、土に還るエコな食器セット『ショックート』！ ペーパークラフト感覚で簡単に組み立て可能。



上記のレシピは、ナテックのECサイトで取り扱い中の非常食で作ることもできます♪ ECサイトはこちらから！

“サステナ防災”に
取り組んでいます！

ナテックは土に還る素材のホイッスルや使い捨て食器など、環境に配慮した素材で製品をつくっています。誰もが備える必要があるからこそ、防災グッズもサステナブルに！



お問い合わせはkit編集部まで！

住所 〒490-1205 愛知県あま市花正寺浦55番地

TEL 052-449-6222

MAIL natec-emergency@natec01.co.jp

kit No.13

発行者 株式会社ナテック

▲ECサイト