



新潟県 中越沖地震から5周年

災害時の食の備え

食料の備えは災害直後3日分を

自然災害は、いつ、どこで発生するか分かりません。災害が発生して、救急体制が整うまでに約3日かかると言われており、災害発生直後は食料の確保が満足にできないことが考えられます。いざという時のため、食料を備えておくで安心です。

- 3日分程度の食料を備えましょう
- 家族に合わせた食品を備えましょう
- 食品や器具の衛生に気をつけましょう

一人あたり1日分の食料例

- 水 2L
- 野菜ジュース 200ml
- ごはん(レトルト) 3パック
- 肉・野菜・大豆(缶詰など) 3食分
- 野菜(レトルト・缶詰) 3食分
- クラッカー 1箱



栄養バランスを考えた「炊き出し献立集」～被災の経験から～

災害時の献立表 夏

	1	2	3	4	5	6	7
朝	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●みそ汁(豆腐、えのき) ●野菜とウインナーの炒め物 ●ゆで卵 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●みそ汁(夕顔、油揚げ) ●焼きとり(レトルト) ●レタス ●かぼちゃのそぼろ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●みそ汁(卵) ●ピーマン味噌 ●おろしあえ ●ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●みそ汁(にら、もやし) ●鮭塩焼き(レトルト) ●五目きんぴら ●キウイ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●かき玉汁 ●かぼちゃの旨煮 ●さっぱり着け ●ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん そうめん汁 ●みそ汁(豆腐、えのき) ●だいこんおろし ●香味みそあえ ●バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●麩の煮物 ●ポイルウインナー ●ゴマドレッシング ●サラダ ●たくあん
昼	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●麻婆豆腐 ●コロケ(冷) ●キャベツの千切り ●柴漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●山菜混ぜごはん ●和風ハンバーグ ●ブロックリー ●トマト ●バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●インスタントスープ ●さんまの蒲焼 ●野菜炒め ●牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●麻婆ナス ●ハムのサラダ ●牛乳 ●グレープフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●みそ汁(玉葱、肉) ●じゃが芋 ●たらこ和え ●じゃこ入りひたし 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅じゃこごはん ●ハンバーグ ●キャベツ、きゅうり ●ナスとしじょうの揚げ浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●チャーハン ●インスタント ●スープ ●野菜サラダ ●スイカ
夕	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーライス ●福神漬 ●野菜サラダ ●牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豚汁 ●卵焼き ●ひじきサラダ ●ふかしナス ●牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏の照り焼き丼 ●トマト ●ワカメサラダ ●こんにゃくの ●みそ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●みそ汁(豆腐、夕顔) ●いわしの蒲焼 ●糸うりの ●ゴマ酢あえ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●みそ汁(芋、ワカメ) ●鶏のマスタード揚 ●トマト、ブロックリー ●昆布佃煮 ●ミックスフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●肉じゃが ●えごの ●酢味噌かけ ●塩昆布あえ ●トマト 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●味付けのり ●そぼろ煮(夕顔) ●マズ塩焼き(レトルト) ●牛乳

中越沖地震では、自衛隊やコミュニティなどの自主防災組織による炊き出しが提供されましたが、避難期間が長くなるにつれ、健康維持のためのバランスの良い食事提供の難しさが分かりました。この経験を踏まえ、地域の食習慣と栄養確保に配慮した「炊き出し献立集」を柏崎市、刈羽村との協働で作成しました。

災害が発生してしまったとき、復旧後いち早く元の生活に戻るためにも、まずは健康が1番大切です。中越沖地震から5年が経つ今、改めて食の大切さを考えてみましょう。

問 健康福祉部 地域保険課 ☎0257-22-4112 FAX0257-22-4190 災害時の炊き出し献立集

「新潟県中越沖地震5周年合同追悼式」を行います

日時：平成24年7月16日(月・祝) 午前10時から
場所：柏崎市文化会館アルフォーレ(柏崎市日石町4-32)

INFORMATION /

地域からのお知らせ

「2012北信越かがやき総体」柏崎会場 ハンドボールと水球が行われます



「走る!跳ぶ!投げる!守る!」ハンドボールの魅力
ハンドボールは1分に1回は得点が入るといわれるくらいスピーディーな試合展開が特徴です。信じられないような体勢から放たれるシュートと時速100kmにもなるシュートを防ぐキーパーの活躍が見物です。

「水中の格闘技」水球の魅力

試合は深さ2m以上のプールで行われます。体の大きな選手でも足は着きません。激しく体をぶつけ合いボールを奪い合います。水を蹴って水中から飛び出すダイナミックなプレーに大注目です。



※県内で開催される競技種目、会場、期日は中面をご覧ください

問 企画振興部 地域振興課
☎0257-21-6208 FAX0257-23-6195

今の睡眠に満足していますか?

9月3日の秋の睡眠の日を挟む8月27日から9月10日は「睡眠健康週間」です。

睡眠不足や不眠は、うつ病や生活習慣病の悪化に関連するため、正しい診断と対処が必要な場合があります。心身の健康を維持するため、睡眠を見直してみましょう。

- ①床についてもなかなか眠れない
- ②夜中に何度も目が覚める
- ③非常に朝早く目が覚める

このような状態が2週間以上続くときは、気軽に医師や下記までご相談ください。



問 健康福祉部 地域保健課
☎0257-22-4161 FAX0257-22-4190

地域材「越後杉ブランド」で家づくり!

県産材スギ製品を使用した安心・安全な住宅づくりを支援する「ふるさと越後の家づくり事業」の募集を行っています。「越後杉ブランド認証材(品質・性能の明確な県産スギ材製品)」の使用量等に応じ、最高で70万円/棟の補助金が支給され



ます。地域材を利用すると、森林の適切な手入れも進み地域の森林に活力を与え、環境に優しい住宅になります。ぜひ、ご活用下さい。

問 長岡地域振興局 農林振興部 林業振興課
☎0258-38-2572 FAX0258-38-2674

ふるさと越後の家