

缶詰かんづめではじめる！
サステナブル・ライフへの道みち

その3

缶詰かんづめを活用してかつよう
防災ぼうさいマスターに
なろう！

SPECIAL WORK BOOK



DAIWA CAN
SOLUTION & INVENTION

<https://www.daiwa-can.co.jp/special/secretbase/>

名前（なまえ）

栄養バランスで健康を守ろう!

好きな缶詰は見つかったかな?

それといっしょに、栄養バランスを整える食べものを確保しておきましょう。

- ☑ 図を参考にして、黄色・赤色・緑色のグループの食べものをバランスよく置いておくのがコツです。
- ☑ 特に、災害時には緑色のグループの食べものがよく不足するので注意しましょう。缶の野菜ジュースやフルーツ缶が手軽で保存性も高くおすすめです。

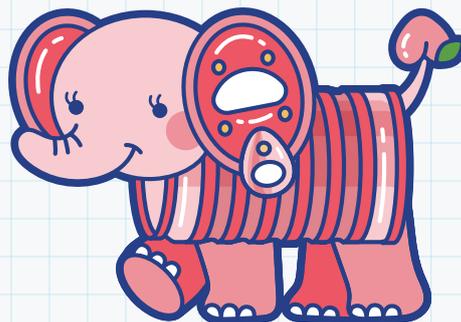
黄 エネルギーになる食べもの

糖質・脂質



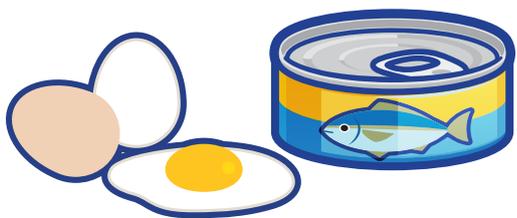
米、パン、もち、めん類、
いも類、油、砂糖など

甘いものがあると、糖分補給や
ストレスを軽くするのに役立つよ。
パンやケーキ、ゆであずきの缶詰
がおすすめ!



赤 からだをつくる食べもの

たんぱく質



肉、魚、豆腐、卵、
牛乳 など

緑 体の調子をととのえる食べもの

ビタミン・ミネラル・
食物繊維



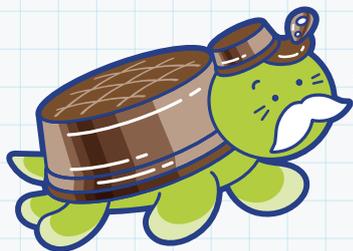
野菜、果物、きのこ、海そう類など

おうちで防災訓練をしてみよう!

ワークシート【その1】の賞味期限パトロールは覚えているかな?

食べものが整理できたら、おうちの人と一緒に缶詰を食べてみる
「おうち防災の日」をつくってみましょう!

古いものから食べて補給することを取り返すことで、
備蓄を保ちながら賞味期限が切れてしまうことを防ぎます。
この仕組みを「ローリングストック」といいます。



“毎月●日”や、“毎週●曜日”のように
“缶詰を食べる日”を決めると続けやすいよ。
それに、3・6・9・12月の1日は防災用品を点検する日なんだ。
この日に缶詰を食べるとさらにいいね。
自分のおうちに合った方法を見つけてみてね!

おうち防災の日

(例：毎月1日 / 毎週土曜日など)

缶詰と一緒にそろえよう!

普段から食べたり保管しておく食べものが決まったら、健康を守るための道具もいっしょにそろえておきましょう。



どこにあるか、家族みんなで場所を知っておくことも大切です。

※ 外に持ち出すための防災バッグの準備とは異なります。

おうちにあったアイテムには
チェックを入れよう!



賞味期限や使用期限があるものはメモしておく目安だね。



水

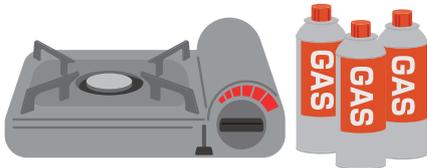


ひとり1日で3リットル使うとして、最低3日分、できれば1週間分以上を目安に備えておきましょう。

賞味期限:



カセットコンロと
カセットガスボンベ



電気やガスが止まっても、お湯をわかしたり加熱調理ができます。カセットガスボンベは製造から約7年以内の使いきり目安です。

缶詰は直接火にかけてはいけません。中身を出して加熱するか、表示を確認して湯せんしてください。



使い捨てのお皿や
はしとスプーン



普段の食器とは別に用意しておきましょう。洗えないときはお皿にラップをしき、スプーンは汚れをふき取って使う工夫もあります。



割りばしは、ふいても汚れがしみこみやすいので、使い切りにしましょう。

健康けんこうを守るまも在宅避難ざいたくひなんセット

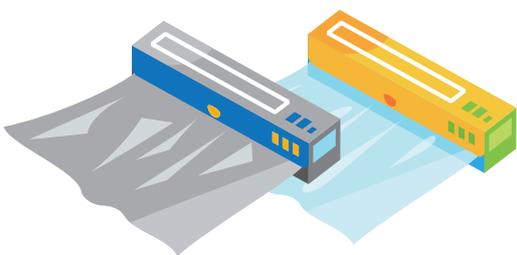


アイテムは見つかったかな？

見つけれなかったときは、おうちの人に教えてもらおう！

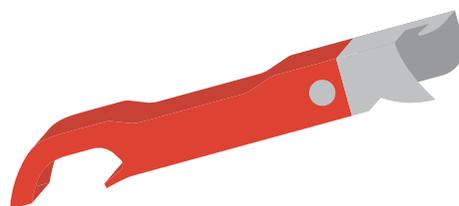
おうちになさそうなら、これを機会きかいにそろえられるといいね。

ラップと
アルミホイル



お皿さらにラップをしいたり、フライパンにアルミホイルをしいて使うと、洗い物あらものをへらせます。

缶切りかんき



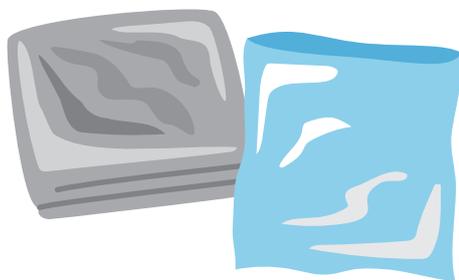
ふだんは手で開けられる缶かんがうまく開けられないときに役立ちます。あけた後のふちは切れやすいので、さわらないように注意しましょう。

ウエットティッシュ



水みずが使えないときに、手てや食器しょくきを清潔せいけつにできます。

ゴミ袋ふくろ



ゴミの回収かいしゅうが止まってしまうこともあるため、白ごろから多めに備えておきましょう。

本当に災害が起こったときは

① 食べるのは冷蔵庫の中身から！

災害で停電すると、冷蔵庫の中の食べものはいたんでしまいます。

まずは、早く悪くなりそうなものから順番に食べましょう。

冷蔵庫のものを食べきったら、次に缶詰などを使います。



② ゴミとにおい・虫対策で清潔を保とう！

災害が起きると、断水して物が洗えなかったり、

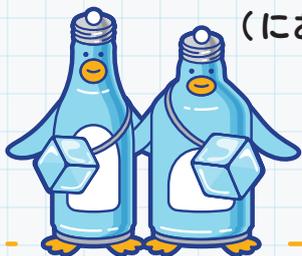
ゴミの回収が止まる場合があります。そのままにしておくと、

においが出たり、虫がよってきます。

ゴミはゴミ袋に入れて、しっかり口をしぼって密閉する。

ふたつきのゴミ箱があれば使ったり、ゴミ袋の上にダンボールなどをかぶせて応急のフタにする。

(においや虫を少し抑えることができます)



メモ

分別とリサイクルも、いつもどおり意識しておきましょう！

そのほうが、回収が再開したときにスムーズに出せますよ。



監修：今泉 マユ子

管理栄養士・食育リーダー・防災食アドバイザー・防災士。

食と防災をテーマに、レシピや商品の開発、メディア出演など多方面で活躍。

「レトルトの女王」「缶詰の達人」とも呼ばれている。著書多数。