

備蓄食品でつくるメニュー例

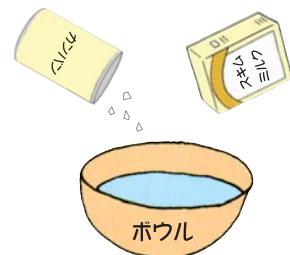
気をつけたいこと

- ・個々の飲み込みの力に合わせましょう。
- ・とろみ剤(増粘剤)を活用して、各自の飲み込みやすいかたちをつくりましょう。
- ・保存のきく野菜や根菜・乾物は常備しておきましょう。
- ・熱に強い強化ポリエチレン袋(耐熱120℃用)を使用しましょう。ビニール袋は破裂して危険です。

主食となるもの

市販品で備蓄を！ 乾パンミルク粥

材料：乾パン、
スキムミルク、
湯



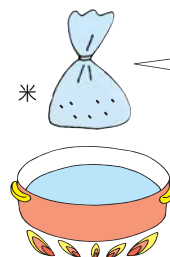
(ポータージュの素や即席味噌汁の素で味に変化を！)
※乾パンは粉に砕き、スキムミルクを入れ湯をそそぐ。

粥食

全粥
ミキサー粥 } レトルトパウチの備蓄品。

おかゆ

材料：洗米0.2合、水1合
(強化ポリエチレン袋で炊けるおかゆ)



水を調整して
7分粥、5分粥に。

※強化ポリエチレン袋に洗米と水を入れ空気と水の境目をしっかり結び沸騰した湯に入れて約30分茹でる。出来上がった後取り出し10分蒸らす。

主菜となるもの

じゃが芋の煮物

材料：じゃが芋、玉葱、人参、砂糖
濃口しょうゆ、みりん、水、だしの素

(強化ポリエチレン袋
(例えばスーパーのロー
ル式袋)で炊ける献立)

じゃが芋 玉葱 人参



コンソメやカレー粉で
味に変化を！

※材料を適当な大きさに切る。強化ポリエチレン袋に材料と調味料をすべて入れ空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。すりこ木などで各自の飲み込みに応じた形につぶす。

野菜スープ

材料：大根、人参、じゃが芋、ごぼう、キャベツ、
だしの素、しょうゆ、塩、水



だしの素
しょうゆ
塩
水

コンソメや
カレー粉で
味に変化を！

※材料を適当な大きさに切る。強化ポリエチレン袋に材料と調味料をすべて入れ空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。すりこ木などで各自の飲み込みに応じた形につぶす。

おやつ

市販品で備蓄を！

芋きんとん、おはぎ
ミキサー状(みかん、洋なし)

レトルトパウチの
備蓄品。

水分 補給

とろみのついた水

とろみのついた麦茶
とろみゼリー (フルーツ味)

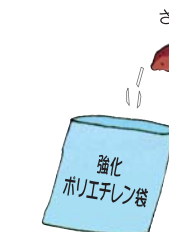


スイーツポテト

材料：さつま芋(スライス)、バター、砂糖、水少々

(強化ポリエチレン袋で作れるおやつ)

さつま芋



バター
砂糖
水少々

※強化ポリエチレン袋にスライスしたさつま芋にバター、砂糖を加え空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。すりこ木などで各自の飲み込みに応じた形につぶす。

食品衛生に気をつけましょう

- ・ウエットティッシュ(除菌用)や除菌スプレーを、調理前や食事前には使用して消毒しましょう。
- ・調理もポリ袋やラップなどを活用しましょう。
- ・開封した食品は、早めに使い切りましょう。



健康医療部保健医療室健康づくり課
〒540-8570 大阪市中央区大手前2丁目/TEL. 06-6941-0351



災害時(地震など自然災害)等の食に備える



えんげ 一嚥下障がいのある人のために

自然災害は、いつ訪れるかわかりません。大規模な災害の場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶え、道路や鉄道などの被害により食料品や必要な生活用品の入手が困難になります。

災害時には、嚥下障がいの人は普段どおりの食事ができないこともあります。「備えあれば、憂いなし」の言葉のとおり、災害時食品や必要な生活用品を備えておき、日を決めて点検しておけば、もしもの時にあわてずに済みます。必要な品のメーカー名や購入方法を記録しておきましょう。

このリーフレットをあなたの味方として、お役立てください。

緊急連絡先リスト (いざという時のために書いておきましょう)

かかりつけ医療機関名

電話番号

家族・その他の緊急連絡先

・名称

 TEL.

・名称

 TEL.

・名称

 TEL.

家族の集合場所

大阪府の防災情報を携帯電話で入手できます

気象・地震・津波情報、土砂災害警戒情報、災害発生時の避難勧告・指示情報がメールで送られてきます。
利用料無料！(メール受信などの通信料は必要です)
登録はQRコードを読み込むか
touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信してください。

