

防災意識を育てる日のいわれ



3月11日は、東日本大震災の教訓を次世代へつなぐための「防災意識を育てる日」です。台風の影響を受けやすい9月1日の「防災の日」に加え、より意識を高めるため2022年に制定されました。あわせて、3月・6月・9月・12月の各1日は「防災用品点検の日」とされており、定期的な備えが推奨されています。

ローリングストックを始めよう！

日常の食品を多めに買い、「古いものから食べ、使った分を買い足す」ことで常に一定量を備蓄する方法です。従来の備蓄で起きがちだった「期限切れ」や「食べ慣れない」といった失敗を防ぎ、無理なく備えを維持できるのが利点です。

備蓄の3つコツ

1. 日常生活の食品を少し多めに買って備える
2. 古いものから普段の食事で食べる
3. 食べたら買い足して補充する



主食

米、パックご飯、
カップ麺、乾麺



主菜

レトルト食品
肉魚の缶詰、シリアル



副菜

副果物の缶詰、野菜ジュース、
インスタントの汁物、お菓子



ローリングストック活用レシピ

イタリアンそうめん



○材料(2人分)

- ・そうめん 3束
- ・ツナ缶 1缶
- ・大葉 3枚

【A】

- ・野菜ジュース 300m
- ・麺つゆ 大さじ3
- ・おろしにんにく 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・こしょう 少々

○作り方

1. 【A】を合わせておく
2. そうめんをゆで冷水でよく洗いお皿に盛る
3. ツナと刻んだ大葉をのせ1をかける

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2026年 3月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

防災意識を育てる日のいわれ



3月11日は、東日本大震災の教訓を次世代へつなぐための「防災意識を育てる日」です。台風の影響を受けやすい9月1日の「防災の日」に加え、より意識を高めるため2022年に制定されました。あわせて、3月・6月・9月・12月の各1日は「防災用品点検の日」とされており、定期的な備えが推奨されています。

ローリングストックを始めよう！

日常の食品を多めに買い、「古いものから食べ、使った分を買い足す」ことで常に一定量を備蓄する方法です。従来の備蓄で起きがちだった「期限切れ」や「食べ慣れない」といった失敗を防ぎ、無理なく備えを維持できるのが利点です。

備蓄の3つコツ

1. 日常生活の食品を少し多めに買って備える
2. 古いものから普段の食事で食べる
3. 食べたら買い足して補充する



主食

米、パックご飯、
カップ麺、乾麺



主菜

レトルト食品
肉魚の缶詰、シリアル



副菜

副果物の缶詰、野菜ジュース、
インスタントの汁物、お菓子



ローリングストック活用レシピ

イタリアンそうめん



○材料(2人分)

- ・そうめん 3束
- ・ツナ缶 1缶
- ・大葉 3枚

【A】

- ・野菜ジュース 300m
- ・麺つゆ 大さじ3
- ・おろしにんにく 少々
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・こしょう 少々

○作り方

1. 【A】を合わせておく
2. そうめんをゆで冷水でよく洗いお皿に盛る
3. ツナと刻んだ大葉をのせ1をかける

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2026年 3月1日

発行：トモグループ管理栄養士会