

災害時の食の関連情報サイトの紹介

- 内閣府「防災情報のページ」
<http://www.bousai.go.jp/>
- 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>
- 独立行政法人 国立健康・栄養研究所「災害時の健康・栄養について」
http://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/saigai_syoku1.html
http://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info_saigai.html
- 地方自治体の関連サイト（例）
兵庫県庁「いざという時の心構え 災害時の食に備える」
http://web.pref.hyogo.jp/hw13/hw13_000000065.html
岡山県「みんなでつくる災害時の食生活支援ネットワーク」
<http://www.pref.okayama.jp/page/detail-104978.html>
- 市民防災ラボ「被災生活のための非常食体験レポート」
<http://bosailabo.jp/>

〈協力団体〉

この冊子の内容は日本食育学会HPでも公開しています

災害時でも健康的な食生活を！

日本食育学会

検索

発行 平成24年3月1日（令和2年3月25日更新）

制作 日本食育学会

事務局 〒156-8502 世田谷区桜丘 1-1-1

TEL&FAX 03-3425-3945

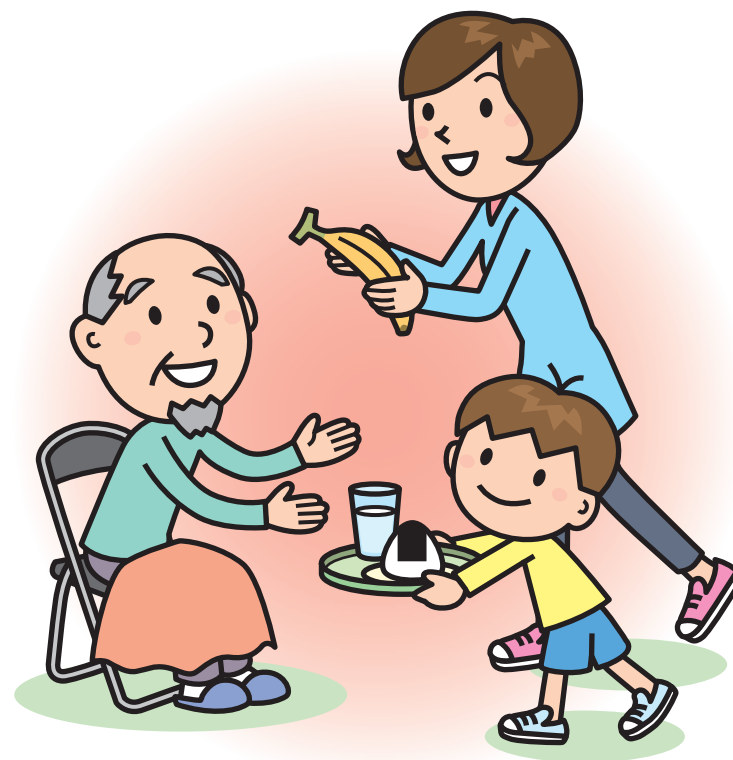
e-mail shokuiku@nodai.ac.jp

URL <http://www.shokuiku-gakkai.jp/>

© 日本食育学会
「複製を禁ず」

災害時でも健康的な食生活を！

— 命をつなぐ食の基本と備え —



日本食育学会 編

❖ 発刊のことは

この小冊子は、「災害時でも健康的な食生活を！」の願いをこめて企画されたものです。

平成23年の「3.11東日本大震災」から1年が経ちましたが、いま全国どこでも震災の襲来が他人事でなくなっています。

この小冊子では、被災後の状況に分けて、命をつなぎ生きる力をつける食事の基本と工夫、自力で乗り切るための備え、さらに食支援のあり方も提案しています。

これからの広範な被災対象者と食の支援者に、災害時の食事のマニュアルとしてご活用いただけたら幸いです。

(日本食育学会「災害時の食事」企画委員会)

❖ 目次

Part① 非常時の食事〔献立例〕

- ライフラインが途絶えた場合 2
- 避難所生活の場合（支援食中心でお湯が使えるとき） 4
 - ▶ 衛生面の注意点 7
- 仮設住居生活の場合（自分で食事を整えられる） 8
 - ▶ 野菜をたくさん食べるために 17

Part② 日常の備え

- 家庭内備蓄のすすめ方 18
- 黄・赤・緑 — 3つに分けた備蓄食材の例 19

Part③ 被災者支援を知る

- 支援と自助で、安心・健康な食事に！ 22
- 公的・私的備蓄品紹介 24

❖ 企画・編集委員

岡崎光子・奥嶋佐知子・加賀谷豊・川野因・栗田庄一・近藤忠男・坂本元子・竹本田持・早瀬仁美・藤澤由美子・本多京子（アイウエオ順）

❖ 協力：高橋洋（NPO災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード理事）

命をつなぐ食べもの

人が命を支えるには、食べ物と飲み物が必要です。まさかの時には「**とりあえず手に入るもの**」が原則ですが、ただ単に喉の渇きや空腹を満たすだけの食事では、疲れを回復させ、頑張ろうという気持ちは生まれません。限られた食材をそれなりに工夫して、自分や家族、身の回りの人々の体が元になり、**前向きな気持ちになれる食事**が必要です。そのためには、**黄・赤・緑**の3つの皿が揃うようにしましょう！ いざという時のために、**日頃からの備え**も必要です。

からだを動かす
もとなる



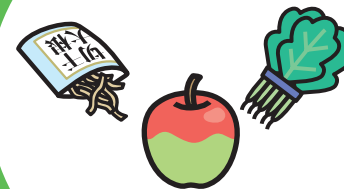
ご飯・パン・
麺・芋類など

筋肉や
血液をつくる



肉・魚・大豆製品・
乳製品など

体調を整える



野菜・果物・
乾物など

〈水分〉



1人あたり1日3リットル。1日3度の食事がきちんととれる場合は、食事からとれる水分もあるので、必要な飲料水は1.5リットルが目安



ライフラインが途絶えた場合

(電気・ガス・水道)

ポイント 水分はしっかりととりましょう。

ここに配りを！
高齢者へ…

市販おにぎりは海苔にも塩がついている場合があります、塩分過多で喉の渇きを訴えることがありますので、のりをはがしたり、水分を十分にとりましょう。

乳幼児へ…
ごはんをスプーンでつぶしましょう。
乳幼児は、環境の変化に敏感です。膝にのせて食べさせるなど、スキンシップをとることで安心感が得られます。

ロングライフ牛乳や野菜ジュースの備蓄をおすすめします
これらの食品は常温、長期保存ができます。断水したときの水分補給としてはもちろん、栄養補給にも役立ちます。支援物資は炭水化物中心になりがちなので、健康維持の面でも、とても貴重な食料となります。食品衛生上、一度で使い切れる小容量パックがおすすめです。

献立例 1

◎ 鮭や肉そぼろなど赤の食品が具の場合
→ 野菜ジュースなど緑の食品を組み合わせましょう。
◎ 梅やこんぶなど緑の食品が具の場合
→ ロングライフ牛乳など赤の食品を組み合わせましょう。

おにぎりの具によって組み合わせを考えましょう。

おにぎり

さんまの蒲焼缶

野菜ジュース

茶

+ お茶

非常時の食事 (献立例)

食べて欲しい物 → → →

赤の食品例
缶詰 (さんまの蒲焼、やきとり、水煮大豆)
常温保存可の食品 (ビーフジャーキー、魚肉ソーセージ、サラミソーセージ、ロングライフ牛乳)
保冷可能な場合 (ハム、ソーセージ、牛乳、ヨーグルト、チーズ)

献立例 2

ここに配りを！
高齢者へ…

パン

牛乳

バナナ

茶

+ お茶

非常時の食事 (献立例)

パンが飲み込みにくい場合は飲み物と交互に食べたり、飲み物に浸して食べましょう。組み合わせる飲み物は牛乳、野菜ジュースなど、甘みの少ない飲み物がよいでしょう。菓子パンは脂肪が多く含まれ口当たりがよいものが多いので、食べすぎには注意しましょう。パンが数日続く場合は、フィリング (中のクリームや餡) を外して食べるなど、糖分をとり過ぎない工夫をしましょう。

乳幼児へ…
パンは、食べやすいように小さくちぎり牛乳などに浸して食べさせましょう。

パンが支給されたときも「3つのお皿」を考えた食事を。支援する側も、可能であればパンだけでなく乳製品や果物などとのセットで提供できればいいですね。

黄の食品例
おにぎり (できれば具の入っているもの)
パン・乾パン・ビスケット
シリアル

緑の食品例
野菜や果物 (トマト、きゅうり、レタス、バナナ、リンゴ、みかんなど)
野菜や果物の缶詰 (コーン缶、果物缶)
野菜ジュース (無塩か塩分の低いものが好ましい)
果汁率の高いジュース・ドライフルーツ (レーズンなど)

避難所生活の場合（支援食中心でお湯が使えるとき）

ポイント

温かい汁物は心身を温め、心を癒します。ただし、塩分過多の心配がありますので「1日2回まで」。それ以上は「量を半分にして水や牛乳、野菜ジュースなどでかさ増しする」など、塩分をとり過ぎない工夫をしましょう。

献立例 1 - ごはん -

こころ配りを！
高齢者へ…

市販おにぎりが続く場合、塩分の高い具は取り除くとよいでしょう。

サバ缶味噌汁の作り方

サバの水煮に味噌を入れてお湯をそそぎ味噌汁にする。



非常時の食事（献立例）

非常時の食事（献立例）

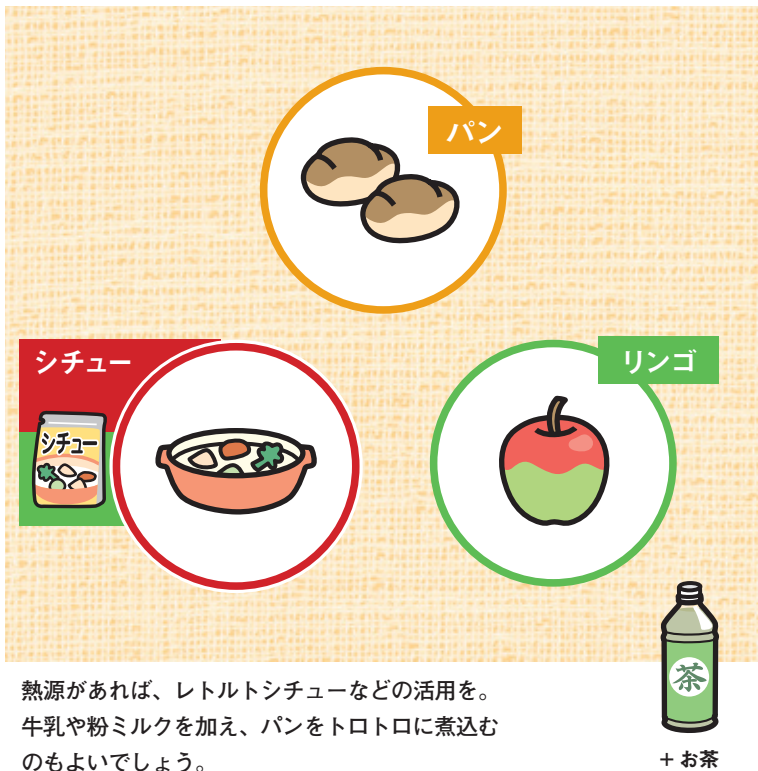
献立例 2 - パン -

こころ配りを！
高齢者へ…

シチューは牛乳やヨーグルトを加えるとカルシウムを摂取できます。レトルトの量を1/2にし、その分牛乳などの水分を加えることで塩分過多も防止できます。

乳幼児へ…

高齢者と同様。乳児はレトルトの中からいもなどを取り出し、だし汁や野菜ジュースでばしてつぶしましょう。



食べて欲しい物 → → →

赤の食品例

缶詰（魚、肉、水煮大豆）
常温保存可の食品（ビーフジャーキー、魚肉ソーセージ、サラミソーセージ、ロングライフ牛乳）
保冷可能な場合（ハム、ソーセージ、牛乳、ヨーグルト、チーズ）
レトルト食品（カレー、シチューなど）
高野豆腐・麩・卵

黄の食品例

おにぎり
（できれば具がはいってるもの）
ご飯（ α 化米、レトルトご飯など）
カップ麺・シリアル・餅
パン・乾パン・ビスケット

緑の食品例

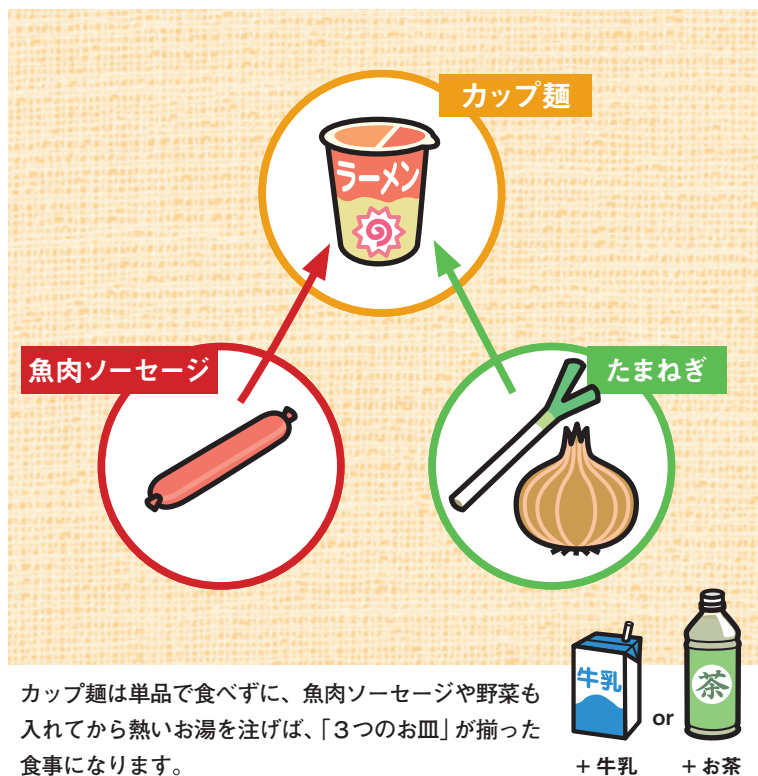
野菜や果物（トマト、きゅうり、レタス、バナナ、リンゴ、みかんなど）
野菜や果物の缶詰（コーン缶、果物缶）
野菜ジュース（無塩か塩分の低いものが好ましい）
果汁率の高いジュース、ドライフルーツ（レーズンなど）
根菜（芋、ごぼうなど）・乾燥野菜など（わかめ、ひじき、切り干し大根、青菜類）

避難所生活の場合（支援食中心でお湯が使えるとき）



カップ麺は味が濃いのできたものを取り分けて、味噌味なら牛乳、塩味なら野菜ジュースで味を薄めましょう。牛乳や野菜ジュースがない場合にはお湯を多めに入れて味を薄くしましょう。

献立例 3 -めん-



水やお茶は毎食飲みましょう！

支給される食品は、保存性が高い分、塩分の高いものが多いがちです。喉が渇きやすくなる上に、こうした食生活が続くと高血圧のリスクも高まります。スープやジュース、牛乳があっても、水やお茶は必ず飲むようにしましょう。食後に糖分を含まない水やお茶を飲むことで口内を洗浄する効果も期待できますので、特に「食後に1杯」がおすすめです。

衛生面の注意点

災害時は上下水道などのライフラインに大きなダメージを受けるため、普段の生活のような衛生管理が難しくなります。また、災害で抵抗力も低下していますので、食中毒には注意が必要です。

非常時の食事（献立例）

非常時の食事（献立例）

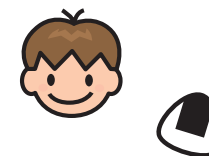
1

- 手洗いをしっかりやりましょう。
- 難しいときは、アルコールなどを活用して消毒を。



2

- 支給されたものはなるべくはやく食べましょう。



3 食事支援者へ…感染症の拡大を防ぐために

- 食べ物を素手で触らないようにしましょう。
- 調理は加熱をしっかりとしましょう。
- 体調の悪い人は調理に参加しないようにしましょう。
- ラップ・ポリ袋の活用で衛生的に節水を。



手袋代わりに



皿に敷く・お椀にかぶせる

仮設住居生活の場合 (自分で食事を整えられる)

アド
バイス

赤・黄・緑 の食品を食べるように心がけましょう。
また、体調を整えるために、規則正しい食事を心がけましょう。

1日の献立例 1

朝食 - パン -

レシピ

パン粥 ●●● (ドライフルーツ入り)

鍋に一口大にしたパン、ドライフルーツ、牛乳を入れて軽く煮る。

▲ 電子レンジでも作れます。

▲ 水分、カルシウム、果物を簡単に摂取できます。

ウインナーのソテー ●

野菜サラダ ●

▲ ちぎるだけ、洗うだけ、でいい野菜を上手に使いましょう。



住まいは確保できても、食事はまだ不便。
そんなときでも「3つのお皿」が健康を守ります。

+ お茶

非常時の食事
(献立例)

非常時の食事
(献立例)

1日の献立例 1

昼食 - 麺(パスタ) -

レシピ

スパゲティの レトルトソースかけ ●●●

フライパンに湯を沸かし、パスタを入れる。すぐにふたをして火を止めて、表示通りの時間そのまま置いておくと簡単にできる。

豆腐サラダ ●●

ちぎったレタスの上に、豆腐をのせ、好みのドレッシングをかける。



乾麺類はどれでも非常時の主食に活躍します。

豆腐も手に入ればそのまま野菜とサラダにして。



+ お茶 or + 野菜ジュース

食べて欲しい物 → → →

黄の食品例

米・ご飯(α化米など)・餅
おにぎり(できれば具が入っているもの)
パン・乾パン・ビスケット・シリアル
麺類(パスタ、うどん、そうめん、そばなど)
カップ麺

緑の食品例

野菜や果物
(トマト、きゅうり、レタス、バナナ、リンゴ、みかんなど)
野菜や果物の缶詰(コーン缶、果物缶)
野菜ジュース(無塩か塩分の低いものが好ましい)
果汁率の高いジュース・ドライフルーツ(レーズンなど)

赤の食品例

缶詰(魚、肉、水煮大豆)
常温保存可の食品(魚肉ソーセージ、サラミソーセージ、ビーフジャーキー、ロングライフ牛乳)
保冷可能な場合(ハム・ソーセージ、牛乳、ヨーグルト、チーズ)
レトルト食品(カレー、シチューなど)、
魚・肉・卵・大豆・大豆製品(豆腐、高野豆腐、油揚げ、納豆など)

仮設住居生活の場合 (自分で食事を整えられる)

アド
バイス

この献立例は、避難所での集団調理などにもおすすめです。

1日の献立例 1

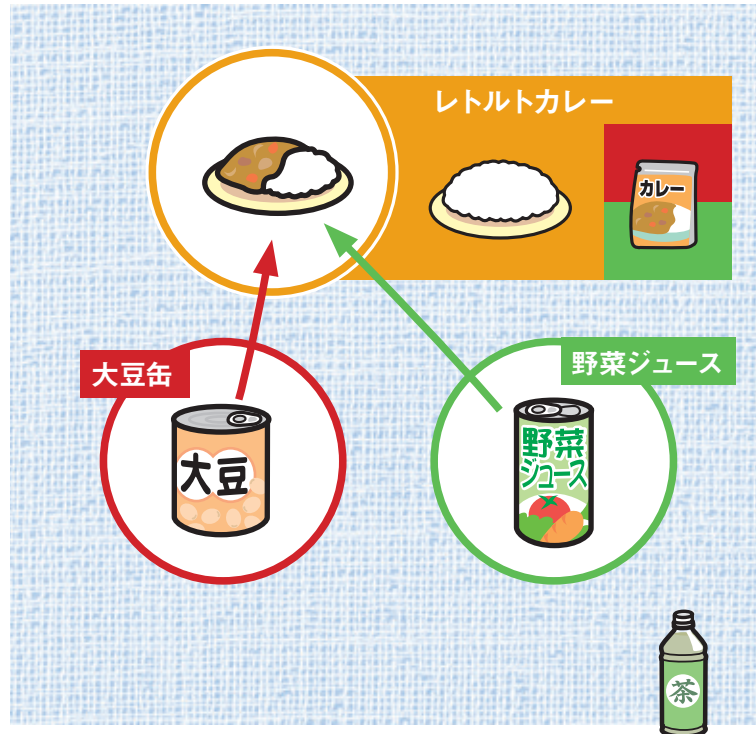
夕食 - ご飯 -

レシピ

レトルトカレー

大豆缶 ●●●●

レトルトカレーは鍋に入れて、トマト缶か野菜ジュースで倍に薄める。大豆の水煮缶を加えて温める。ご飯が冷たい場合は、一緒に加熱するか、別鍋にご飯を入れ少量の水を加えて温める。



大豆の水煮缶は、赤いお皿の材料として重宝なもの。
レトルトのカレーに混ぜて大豆カレーに。

+ お茶

非常時の食事 (献立例)

非常時の食事 (献立例)

1日の献立例 2

朝食 - 食パン -

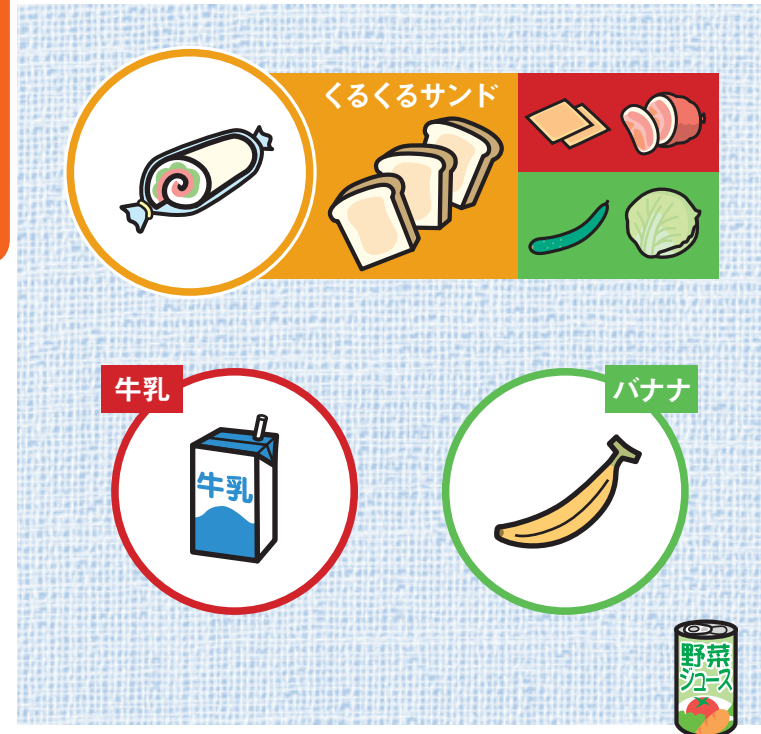
レシピ

くるくるサンド

●●●●

パンは耳を切り、スライスチーズ、きゅうり、レタス、ハムなどをのせて、ラップでクルクル巻く。

▲ パンの耳は間食で使用するのとおきましよう。



食パンは、子どもと一緒にくるくるサンドに。
パンの耳は、おいしいおやつで二度楽しめます。

+ 野菜ジュース

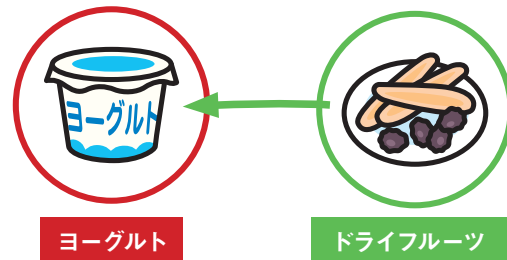
牛乳 ●

バナナ ●

レシピ

- 間食 -

朝食を作る際に使用したドライフルーツをヨーグルトに浸しておく。数時間でフルーツが水分を吸って食べやすくなる。



ヨーグルト

ドライフルーツ

- 間食 -

レシピ



ラスク風お菓子

・パンの耳を少量の油でカリッと揚げ、砂糖をまぶす。
・砂糖のかわりにガーリックパウダーと、粉チーズをまぶせば、甘くないラスクになる。

▲ 冷蔵庫で乾燥させた後トースターで焼いても作れます。油抜きで低カロリーのおやつに。

仮設住居生活の場合 (自分で食事を整えられる)

アド
バイス

市販弁当は炭水化物が中心で、油や塩が多く、野菜が少ないものが多いです。続けて食べる場合などは、揚げ衣を取り除いたり、トマトなどの野菜を加えたりしましょう。

1日の献立例 2

昼食 - 市販「サケ弁当」アレンジ -

レシピ

サケ弁当アレンジ

●●●

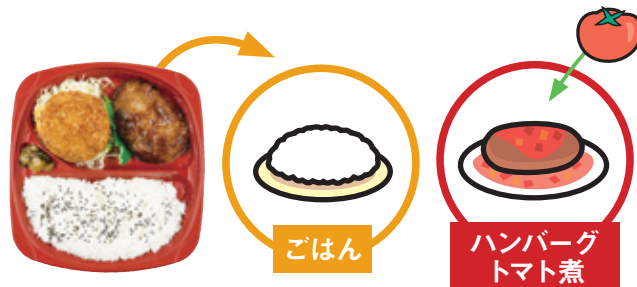
- ・サケはほぐす→ご飯に混ぜる、いためてチャーハン、煮て雑炊に。
- ・チャーハン、雑炊にするときは手でちぎれるレタスや、はさみで切れる野菜を加える。



お弁当アレンジの例

ハンバーグ&コロッケ弁当 アレンジ ●●●

- ・ハンバーグは一口大に切って、切ったトマトと炒めて軽く煮る。
- ・コロッケは衣をはずし、芋をラップで茶巾に絞る。
- ・千切りキャベツはいり卵とあえる。



非常時の食事
(献立例)

非常時の食事
(献立例)

1日の献立例 2

夕食 - ご飯 -

レシピ



やきとり缶と野菜を加えた「五目ごはん」に。
味噌汁、和え物、ふだんの食事が活力のもとです。

五目ごはん ●●●

米は浸水し、ピーラーで小さく削ったニンジン、ごぼうとやきとり缶を加えて普通に炊く。枝豆など緑のものがあれば一緒に炊く。

▲ やきとり缶の代わりにあさり缶、ツナ缶、コンビーフ缶、大豆缶、コーン缶でもよいでしょう。

切り干し大根 の和え物 ●

切り干し大根、乾燥のひじき、わかめなどを水で戻し、しょうゆやお好みのドレッシングで和える。

あさり缶入り 味噌汁 ●

自分でお弁当を用意するときは、黄・赤・緑3色の食品をそろえるように心がけましょう。

仮設住居生活の場合 (自分で食事を整えられる)

アド パン(黄)や麺類(黄)を食べるばあいも、
バイス ひと手間かけて赤と緑の食品を加えましょう。

レシピ

ロールパンサンド (いり卵入り) ●●●

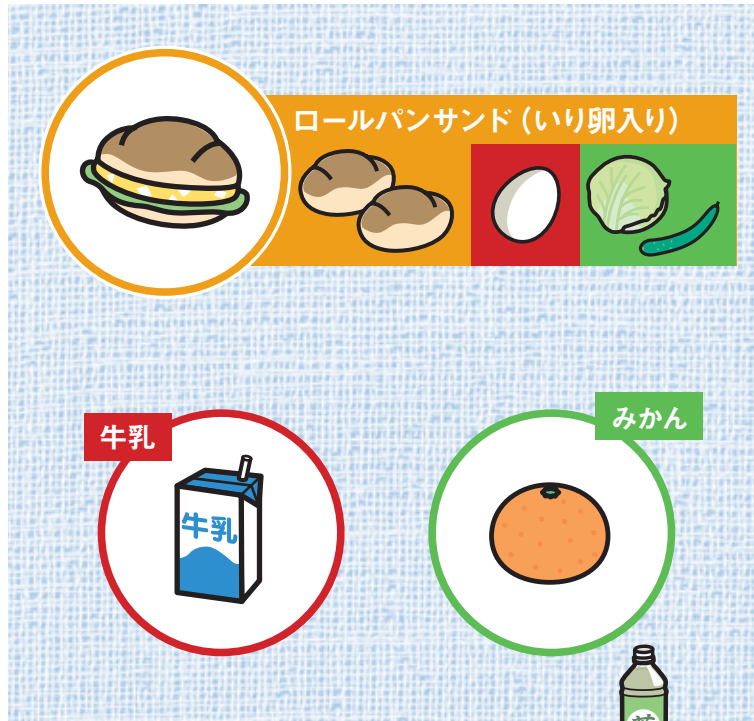
鍋に卵を割りほぐして、いりながら加熱する。マヨネーズで和えてパンに挟む。レタス、きゅうりなどがあれば一緒に挟む。

牛乳 ●

みかん ●

1日の献立例 3

朝食 - ロールパン -



ロールパン(黄)は、赤と緑の食品を挟んだサンドに。
牛乳、果物も食卓にのせたいものです。

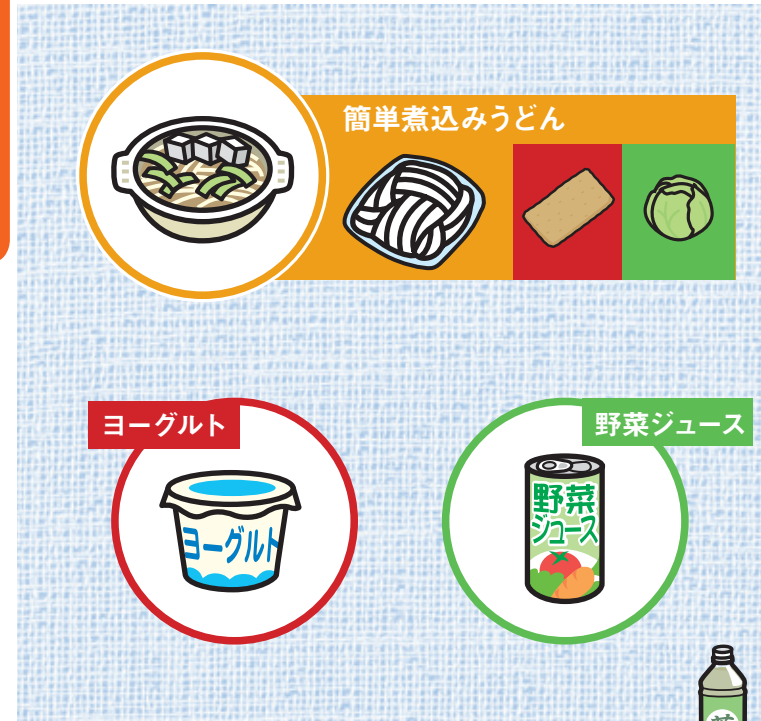
+ お茶

非常時の食事
(献立例)

非常時の食事
(献立例)

1日の献立例 3

昼食 - 麺(うどん) -



うどんを鍋に移して、野菜や油あげ入りの「煮込みうどん」に。
心も体も温まります。

+ お茶

レシピ

簡単煮込み うどん ●●●

・鍋に水とめんつゆを入れる。
・ありあわせの野菜を小さく切って入れる。
・麺、油あげを入れて火を通す。

▲ 乳児にはうどんを2cmほどにカットしやわらかく煮て食べやすくしましょう。

ヨーグルト ●

野菜ジュース ●

- 間食 -



乾燥芋
甘栗

+



お茶

歯ごたえのあるものは、食物センイの補給につながり、かむことで気分がリフレッシュします。

を健康食生活の
し度チエツク
ましよう!

- ☐ お菓子を食事代わりにしていませんか?
➡ 糖分・脂肪の過多などで肥満につながります。
- ☐ 塩分をとりすぎていませんか?
➡ 汁物と漬物、塩蔵品などを一緒にとらないように。
- ☐ 1日の食事が「ばっかり食」になっていませんか?
➡ 「重ねて食べない・続けて食べない」が大切です。

仮設住居生活の場合

(自分で食事を整えられる)

1日の献立例 3

夕飯 - ご飯 -

レシピ

簡単ピラフ ●●●

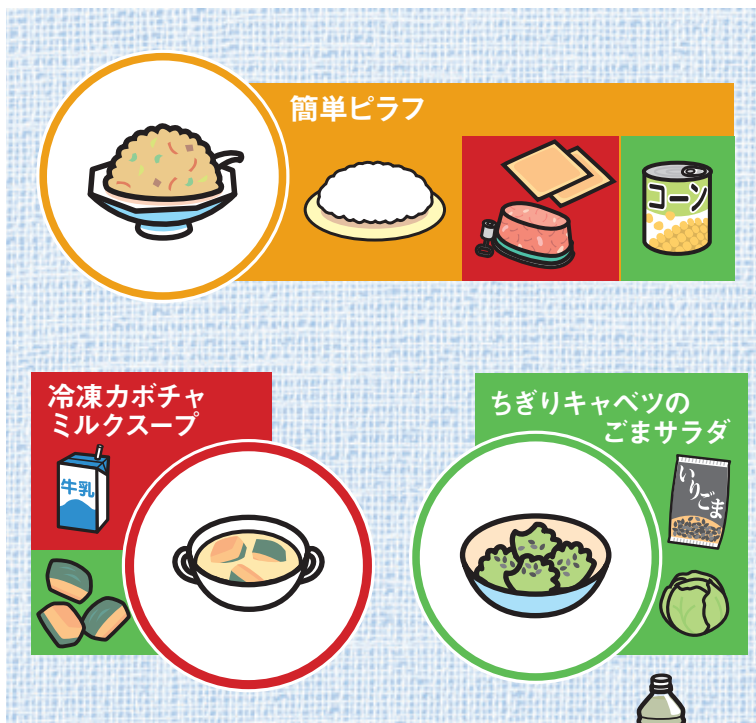
鍋を温め、コンビーフを崩しながら入れる。油が出たら缶のコーンを炒め、ご飯を入れて炒める。最後にチーズを少量のせる。コンビーフは油がなくても炒めることができ、調味も不要。

ちぎりキャベツのごまサラダ ●

キャベツを適当にちぎってその上からごまを適量ふりかける。ポン酢や好みのドレッシングをかけて食べる。

冷凍カボチャミルクスープ ●●

冷凍カボチャをつぶしてコンソメスープまたはコーンスープでのばす。仕上げに牛乳を加える。



日頃からコンビーフ缶やコーン缶、粉末スープを、常備しておくと、いざという時に便利です。



+ お茶

子どもたちにも、自助・共助の力を

災害時に備えて、自分とまわりの人の命を守ることができるスキル(力と技)を身につけさせること。どんな状況でも安全に食べることができる力、手元に残った食材で命をつなぐ技を子どもたちへ。いま「**防災の食育**」が大切な課題になっています。

非常時の食事(献立例)

非常時の食事(献立例)

野菜をたくさん食べるために



災害時大活躍! の電子レンジ

ライフラインの中で比較的復旧の早い電気。そこで電子レンジのいろいろな使い方を普段から覚えておくと、いざという時に役立ちます。

電子レンジでできること

短時間で食材の芯まで加熱できます。料理の温め直しだけでなく、下ごしらえの時間短縮や乾燥、煮出しなども可能です。また、高温で加熱すれば、殺菌もできます。

調理例

電子レンジで蒸し野菜

〈作り方〉

耐熱のお皿に野菜を並べてふんわりラップをしてからレンジにかけます。

トースターで焼き野菜

〈作り方〉

適当な大きさに切った野菜をトースターで数分焼きます。
*焼き網(炭火など)の上でも、おいしくできます。

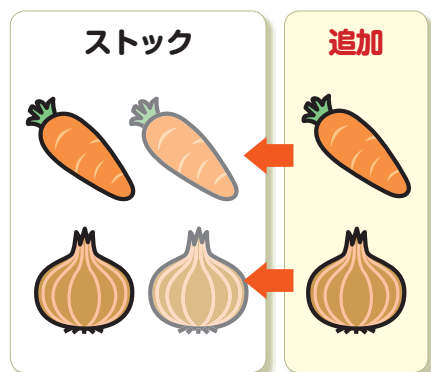
向いている野菜など



家庭内備蓄のすすめ方

回転備蓄

ふだんの食材ストックも、いざという時の備蓄食になります。たとえば、ニンジンやオニオンを常に多めに用意して、先にごったものから使っていくように。



長期保存可能な食品も、レトルトカレーや缶詰など、食べたいものを選んで、使ったら追加するように。



日常の備え

日常の備え

黄・赤・緑 3つに分けた備蓄

日常ふだんの食事ストックも、非常用保存食品も、黄・赤・緑の3つのお皿を考えて日ごろから備えておくように（次項以降参照）。

分散備蓄

災害による家屋の損壊を想定して、家庭内の備蓄は「分散備蓄」をおすすめします。家の中の1カ所にまとめず、1階と2階に分け、さらに屋外の物置などにも保管するように。

黄・赤・緑 3つに分けた備蓄食材の例

黄

からだを動かすものになる
主にご飯・パン・麺・芋類など

水・熱源が必要なもの



そのまま食べられるもの



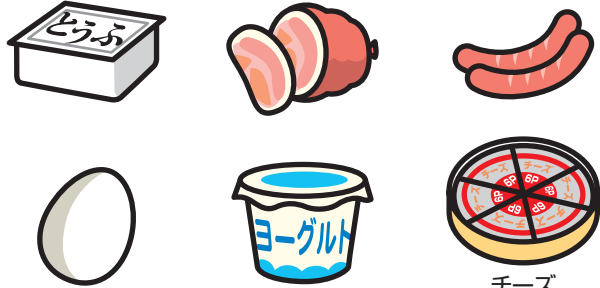
水・熱源がストップしても食べられるものも、非常食として用意しておく心安心です。

家庭内備蓄のすすめ方

黄・赤・緑 3つに分けた備蓄食材の例 **赤**

筋肉や血液をつくる
主に肉・魚・大豆製品・乳製品など

要冷蔵品



常温長期保存品



赤の食品で、非常時に心強い味方は缶詰類です。プルトップ式でない缶詰は「カン切り」もセットで備蓄しましょう。

黄・赤・緑 3つに分けた備蓄食材の例 **緑**

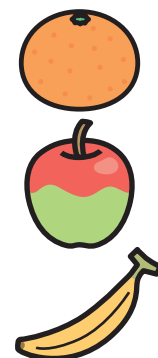
体調を整える
主に野菜・果物・乾物類など

生鮮品

(野菜類)



(果物類)



常温長期保存品

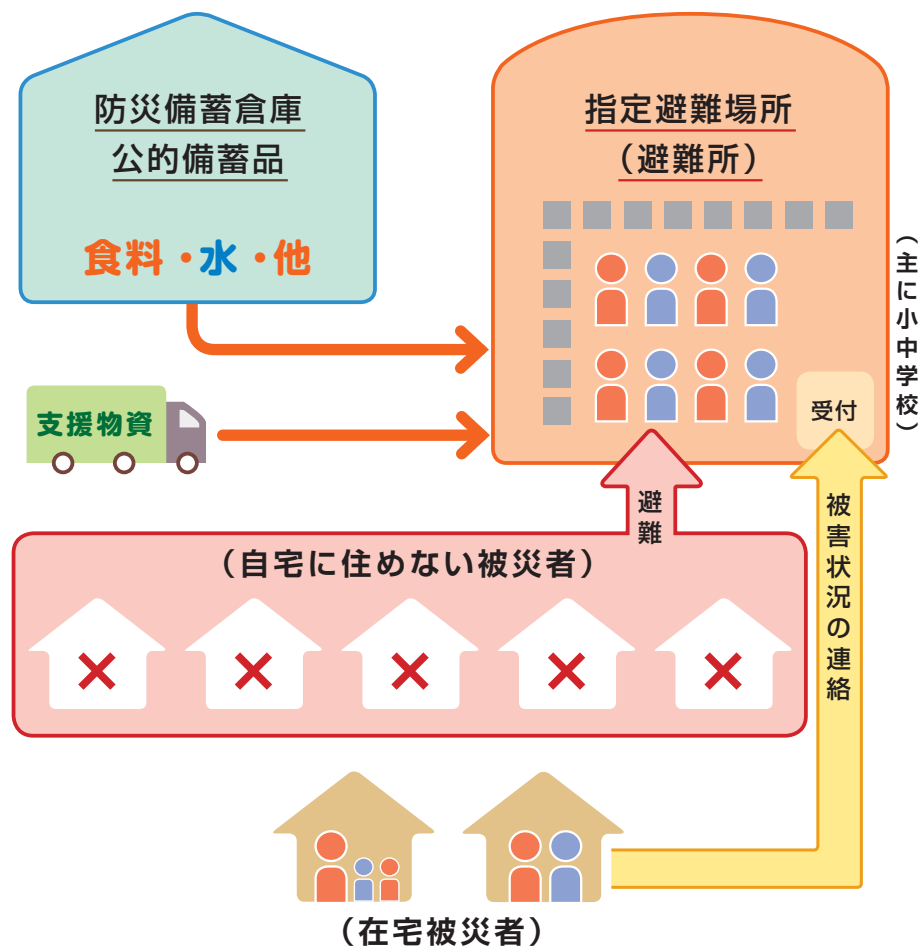


ふだんから干し野菜や乾燥わかめなど、乾物を料理に生かしたいもの。乾物は昔からの、長く食べつないで健康を守る知恵の産物です。

災害時 支援と自助で、

安心・健康な食事に！

救援物資は、避難場所（避難所）に届きます



避難場所（避難所）を知っておきましょう

※ 市町村発行の「防災マップ」などで指定場所の確認を

在宅被災者も避難所に行って登録を！

※ 要援護者の数、必要物資の連絡を。

被災後3日乗り切るために…

公的備蓄品

非常食・水

+

各家庭の
備蓄食品
水

=

食料・水
最低3日分の
備蓄が
必要です

被災生活への食事支援は…

被災者への食事
国庫負担限度額

1人1日
1,140円

災害救助法施行細則
炊き出し時その他に支出
(主食、副食、燃料費)

おにぎり
パン類
弁当類
炊き出し
(集団調理)

食料などの配給は

- 個別に並ぶより
グループ配給で
- 要援護者には
(ボランティアが)
優先的配達を

自助努力も大切です（自宅で過ごせるように）

停電のとき

食料消費は優先順で

①

冷蔵品
(冷蔵庫内)

②

冷凍品
(解凍状態)

③

常温
保存食品

熱源の確保も



カセットコンロ
は必備品



3本セットで、
(最小3本、最大6本)

公的・私的備蓄品紹介

アドバース 各種「市販非常食」の試食・体験レポートは、「市民防災ラボ」HP（背表紙参照）で紹介されています。

市町村など各地方自治体は、非常の時に備えさまざまな物資を備蓄しています。備蓄される物資は、毛布や医薬品、災害対策機材、非常食などがあります。これらの備蓄品はほとんどが市販の品であり、各家庭でも取り揃えることのできるものです。

開けてすぐ食べられる



カンパン ●

古くから、広く非常食として利用されてきた製品で、携帯性、保存性に優れています。最近のものはサクサクと軽く、食べやすいものになっています。

長期保存パン ●

焼きたてのパンを缶詰やレトルトパウチに詰めただけのもので、およそ3年～5年の保存期間があります。風味や味についても、普段売られているパンと比べて、なんら変わりありません。



被災者支援を知る

被災者支援を知る

アルミ缶



保存水

1日3Lが目安

非常時でも絶対に必要なものの一つが飲料水です。アルミ缶などパッケージを工夫することで、保存期間を伸ばしています。およそ5年ほどの保存期間があります。

水またはお湯が必要



アルファ化米 各種 ●●●

お湯なら15分、水でも1時間もあれば普段と同じご飯が食べられるアルファ化米。軽く、保存性に優れ、種類も豊富なため人気のある非常食です。

熱源（お湯）が必要

レトルトパウチ食品 ●●●

水を加えることなく、そのまま温めるだけで食べられます。保存性にも優れており、缶詰より軽くて、かさばらないのが特徴です。



発熱剤 火災の心配がありません

水と発熱剤の化学反応によって約100度で20分間発熱し、缶詰やパックごはん、レトルト食品ならば十分に温めることができます。火を使わずに温められるので、余震が心配される地震直後などでも比較的安全です。別容器に、発熱剤と溶剤（水）と温めるものを入れて加熱します。

