

# 塩の 家庭備蓄の すすめ

災害時に備えて、  
家庭で塩を備蓄しませんか。

大規模災害が発生して、ライフラインが途絶えたり、物流が滞ると、食品が手に入りづらくなるのが想定されます。そのようなときに備えて、政府から食品の家庭備蓄が推奨されており、例として、水や米などの他、塩も含まれています。※1

災害直後の食は炭水化物に偏り、野菜が不足しがちです。電気やガスが止まると加熱調理が難しく、また、生で食べられる野菜でも「かさ」が大きく食べづらいことがその理由として考えられます。

そんなとき塩があれば、冷蔵庫などに残っていた野菜で簡単に浅漬けがつかれるので、野菜不足の解消に役立てることができます。

## 塩の家庭備蓄の方法

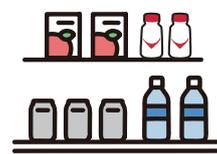
普段使っている塩を1個開封したら、次の1個を買う。(ローリングストック法)

1個買い置きがあればいざというときの在庫切れを防げます。塩は賞味期限がなく長期保管が可能です。



補充する

### ローリングストック



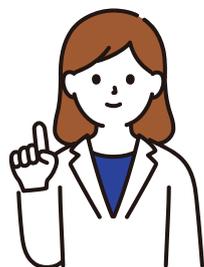
備える

- 常温保存できる
- 賞味期限がなく、長期保管が可能

食べる



- 調理
- 下ごしらえ
- 味付け



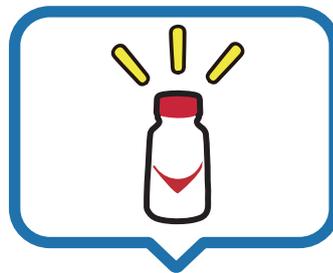
災害時に「塩があったら良かったのに」とならないために、  
塩の家庭備蓄を始めませんか。



塩事業センターでは、災害時などに塩が不足することのないよう全国各地で塩の備蓄を行っています。



災害時に  
ライフラインが途絶えてしまった場合でも、



塩を備蓄しておけば、  
冷蔵庫に残っていた野菜で簡単に浅漬けが出来ます。

## ..ちぎりキャベツの塩漬け..



### POINT

他の野菜でもおいしく作れます。家にある野菜でお試してください。  
分量は目安です。はかりやスプーンがない場合は、味見しながら  
少しずつ塩を加えてください。

### 材料 (作りやすい分量)

キャベツ ..... 1 / 4 個  
(250g~300g)  
塩 ..... 小さじ 1  
水 ..... 大さじ 2

### 作り方 (調理時間 15分)

- 1 キャベツはビニール袋を手にはめて、一口大にちぎる。
- 2 ビニール袋にキャベツと塩・水を入れる。
- 3 全体になじませて、空気を抜いて、10分ほどおく。完成。

※ 常温で長時間置くと細菌が発生しやすくなるので、早めにお召し上がりください。

## 「梅干し」の作り置きもオススメ！

梅干しは保存食になりますので、  
平時から作り置きしておくのがいいでしょう。

塩事業センターのホームページでは、  
昔ながらの梅干し  
(塩分 18%) のレシピを紹介しています。

