



防災

災害時にラップが万能

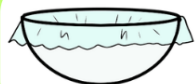
【食品用のラップの特徴】

- ・水分や臭いを通しにくい
- ・適度な粘着性がある



ラップは便利なので、2～3本ストックしておきましょう！

災害時のラップ活用5選



食器にかぶせてから盛り付ける。
ラップを捨てるだけで、食器を汚さずに使えて
断水時に水の節約になる。



スポンジの代わり。
ラップを丸めれば、簡易的なスポンジになる。



手袋の代わり。
おにぎりを握る時、傷口を抑えて止血する時など
ラップを使えば、直接手で触らずに作業できる。



ホワイトボードの代わり。
壁に貼れば伝言板になる。



生ごみやオムツなど臭いが出る物は、
ラップで包んでから捨てましょう。



注意！

長期間放置すると劣化して切れやすくなる。
日常的に使いながら保管する
「ローリングストック法」がおすすめ！

食レンジャー
管理栄養士

高山菜々子

疲労回復

甘酒フレンチトースト

＜材料＞	（3人分）
バケット	半分（120g）
甘酒	100g
卵	1個
バター	10g
メープルシロップ	大さじ1



＜作り方＞

- ① バケットは2cm厚さに切る。
- ② ボウルに卵を溶き、甘酒とよく混ぜる。
- ③ ②にバケットを浸し、時々ひっくり返して
液をよくしみ込ませる。
- ④ フライパンを熱し、バターを溶かしたら
③を焦がさないように弱火でじっくりと焼く。
- ⑤ 皿に盛り、メープルシロップをかける。

＜1人分の栄養量＞

エネルギー	204kcal
たんぱく質	6.4g
脂 質	5.0g
炭水化物	33.2g
食塩相当量	0.8g

甘酒は「飲む点滴」

甘酒には、アミノ酸と
ビタミンB群が含まれるので、
疲労回復に効果が期待できます。

食レンジャー
管理栄養士



宮脇美佳