

備えて安心!

あって良かった!

食品の 家庭備蓄の すすめ



なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか・・・



過去の経験から、災害発生からライフライン復旧までに1週間以上を要すると言われています。また、物流機能の停止により、1週間以上はスーパー等で食品が手に入らないことが予想されます。そのため、各家庭の状況を把握し、食品の備蓄は**最低3日分～1週間分×人数分**が望ましいです。

家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品

水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度



主食

米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す
(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

※そうめん2袋(300g/袋)
パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個

パックご飯やアルファ米×6個

主菜

レトルト食品

※牛丼の素、カレー等 18個
パスタソース 6個



缶詰(肉・魚)

※お好みのもの18缶



副菜 その他

日持ちする野菜類



調味料



干しシイタケ、のり、乾燥わかめ等



インスタント味噌汁や即席スープ



野菜ジュース、果汁ジュース等



水の節水を意識しよう

紙の皿を利用し、皿の上にラップを敷いてから食材を置くと、洗い物がなく節水に繋がります。ウェットティッシュの活用も効果的です。また、給水車からの給水を運ぶための給水袋や給水ポリタンクなども用意して置くと便利です。

災害時には、野菜や果物の摂取が不足しがち！ 備蓄品にも取り入れよう！！

野菜ジュースや果汁ジュース以外にも、野菜入りレトルトスープやドライフルーツなども備蓄品の1つとして考えてみましょう。根菜や葉物野菜は、ライフラインが止まった時にどうやって食べるかも考えておきましょう。

非常食だけじゃない！ 日常食品をローリングストックしよう

ローリングストックとは、普段の食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で古いものから順に消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です。

ローリングストックのやり方

- ① 家庭にある食品をチェックしましょう。
- ▼
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定する。
- ▼
- ③ 足りないものを買い足す。
- ▼
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

備蓄を見える化しよう



家族に見える化

備える物や場所などは、家族で共有しましょう。せっかくの備蓄も、自分だけが把握しているだけでは、家族を守ることが出来ません。

食べ方の見える化

もし災害が起きたとき、「食べ方が分からない」「口に合わない」のでは意味がありません。普段から食べ慣れているものや、嗜好に合わせたものを選び備蓄しましょう。

賞味期限の見える化

缶詰を購入したら、見やすい場所にペンで大きく賞味期限を書いておくのがおすすめです。古いものから取り出しやすいように収納しましょう。

POINT

食材だけでなく、ポリ袋やラップなど調理アイテムも普段から使用し、ローリングストックしておくことがポイントです。

最終ページには備蓄食品のチェックシートが記載されています。各家庭に合わせて、なにがあるとうい家族で話し合い、用意していきましょう。

トマトジュースとアルファ化米のリゾット



野菜ジュースや緑茶でも可能です。



ツナ缶やコーン缶を入れるとよりおいしく、栄養価もアップします。

材料(1袋分)

アルファ化米 …………… 1袋
トマトジュース …………… 1缶(170~190ml)

作り方

- ① アルファ化米を開け、脱酸素剤やスプーンを取り出す。
- ② トマトジュースを1缶全て入れる。
※アルファ米のスタンドパックは底の部分を広げると自立します。
- ③ トマトジュースとアルファ化米を混ぜてなじませます。
- ④ 約80分待ちます。
※通常、アルファ化米はお湯を注げば、15分程度で出来上がります。

アルファ化米とは

米を炊飯後に急速乾燥させたもので、常温で長期保存が可能です。

アルファ化米調理のポイント

- 脱酸素剤、スプーンを取り出して、注水線まで水分を入れたらすぐによくかき混ぜます。
- 水を入れると60分後、お湯を入れると15分後に出来上がります。
- 水や野菜ジュースを入れたときは、パウチの上部をしっかりと閉めて湯煎すると早く出来上がります。

味のバリエーションが豊富な
ので自分の好きな味を
見つけましょう



★もしもに備え
作ってみよう！

パッキングクッキング

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のままで湯煎する調理方法です。ガスや水道などのライフラインが途絶えたときに、ポリ袋とカセットコンロ・カセットボンベ、鍋、水でご飯などを炊くことができます。

ここがおすすめ

- 1つの鍋で同時に数種類の調理ができるので、洗い物が少なく、節水に。
- ポリ袋に入れて調理するので、栄養やうま味を逃がさず少ない調味料でOK。

用意する物

- ポリ袋(130℃の耐熱性があり、高密度ポリエチレンの表記がある物)
- カセットコンロ・カセットボンベ
- 鍋
- 水



サムゲタン パック de 参鶏湯風粥



基本の作り方

材料(1人分)

- 鶏ささみ(缶詰)……………1缶
- 米……………20g(大さじ1・1/2)
- おろし生姜、おろしにんにく……各小さじ1/2
- 鶏がらスープの素……………小さじ1/3
- 水……………100mL(1/2 カップ)



鶏ささみ缶 = 水約 100mL

1



ポリ袋に材料を全て入れ、よく混ぜ、なるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
具材は袋の中で広げておく。

2



鍋の1/2の水を張って皿を敷いた鍋に①を入れふたをして火をつける。

3



沸騰したら中火にし、沸騰後約20分間加熱し、火を止めてふたをしたまま10分間蒸らす。

パック de 茶碗蒸し



材料(1人分)

卵……………1個
水……………100mL(1/2 カップ)
鶏がらスープの素…………… 小さじ 1/2
かつお節 ……………1パック(2g)
乾燥わかめ(細かく砕いたもの) …… 大さじ1

- ※鶏がらスープの素がない場合、和風顆粒だしや白だしで代用できます。
- ※かつお節の代わりに干しエビでも代用できます

作り方

- ① 基本の作り方①、②と同じ。
- ② 沸騰後中火で10分加熱、火を止めてふたをしたまま5分間蒸らす。



口当たりがよく、食欲がない時でも食べることができます

パック de レーズン入り蒸しパン



材料(2人分)

ホットケーキミックス……………50g
水……………50mL(1/4 カップ)
レーズン…………… 小さじ1

作り方

- ① 基本の作り方①、②と同じ。
- ② 沸騰後中火で15分加熱、火を止めてふたをしたまま5分間蒸らす。

ココアを入れておやつに、ツナ缶やコーン缶を入れておかずパンもおすすめです。



パック de 切干し大根の和え物



材料(2人分)

切干し大根 ……………30g
塩昆布……………大さじ 1(5g)
お茶(緑茶、麦茶、ウーロン茶等) ……100mL

作り方

- ① ポリ袋に材料を全て入れ、よく混ぜる。

- ※切干大根は水で戻さなくて OK です(汚れが気になる場合は水洗いしてください)。
- ※お茶で香ばしさアップ! 塩昆布をゆかりに変えても OK

すぐに食べられますが、
硬いのが苦手な方はキッチン
バサミで切ったり、袋のまま
20分以上置いておくと馴染ん
で柔らかくなります。



缶詰のふたが包丁に!



包丁が無い時には、缶詰のふたを使って食材を切ることができます。

- ※切ったさつまいもは、パッキング基本の作り方と同じ要領で沸騰後 15 分、火を止め余熱 5 分でふかし芋ができます。

まな板も開いた紙パックで代用できます。
牛乳・乳製品や果物にアレルギーがある人は、使う紙パックに注意しましょう。
ラップを敷くことで衛生的に使えます。

使い捨てのまな板シートの使用もおすすめです。



～日ごろから備えよう!～

備蓄食品チェックリスト

備蓄食品は、賞味、消費期限を年1度は確認し、期限の迫ったものは普段の食事や、防災の日に合わせて食べて体験してみましょう。

	備蓄しておきたい物	メモ	チェック
飲料	水、お茶	目安:1人3ℓ(飲料水+調理用水)/日×3~7日分	
	野菜ジュース、100%果汁	ビタミン、ミネラル等の補充に	
主食	米(精白米、無洗米)	無洗米は米を研ぐ水が節約できる	
	パックご飯・粥	そのままでも食べられる	
	アルファ化米	水、湯を注ぐだけで食べられる。	
	乾麺(うどん、パスタ類)		
	カップ麺		
	クラッカー、ビスケット		
副食(おかず)	肉・魚・豆等の缶詰	調理不要で、そのまま食べられるものが便利	
	レトルト食品(カレー、パスタソース等)	そのままでも食べられる	
	日持ちする野菜(じゃが芋、玉ねぎ等)	ビタミン、ミネラル、食物繊維等の補充ができる	
	乾物(乾燥わかめ、切干し大根等)		
	調味料		
	カップスープ、インスタントみそ汁	卵入り、野菜入り等、具沢山がおすすめ	
その他	栄養補助食品	非常時に偏りがちな栄養素を補える	
	嗜好品(あめ、ガム等)		
食品以外	アルミホイル、ラップ	食器代わりに使える	
	紙皿、紙コップ、はし、スプーン		
	ビニール袋(大、中、小)	様々な用途に	
	マッチ、ライター		
	カセットコンロ、ボンベ	調理の熱源に	
	ウェットティッシュ、ティッシュペーパー		

乳幼児がいる家庭 環境の変化で母乳の出が悪くなることもあります。念のために準備しておくことで安心です。

- | | | |
|---|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルクなど(キューブタイプ・液体ミルク) | <input type="checkbox"/> ミルク調整用の水 | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶、使い捨て哺乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> レトルトの離乳食 | <input type="checkbox"/> 母子手帳等 | <input type="checkbox"/> 紙オムツ |
| <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> アレルゲン除去食品(食物アレルギーがある場合) | |



高齢者がいる家庭 災害時は食欲が低下しやすいです。普段よく食べる食品、慣れ親しんだ味を用意しましょう。

- | | | |
|--|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 柔らかく飲み込みやすいレトルト食品 | <input type="checkbox"/> 嗜好品(ゼリー等) | <input type="checkbox"/> とろみ調整剤 |
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 持病の薬、お薬手帳等 | |

糖尿病、腎臓病等、食事量が必要な慢性疾患がある方

災害時は症状が悪化しやすいです。日ごろからコントロールする習慣を身につけましょう。

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> 自分の状態に応じた食品(病者用特別用途食品等) |
| <input type="checkbox"/> 持病の薬、お薬手帳等 |

備蓄食品以外にも、家庭で必要なものを日ごろから備えておきましょう。