

家族が食べやすい食品を用意しましょう

通常の食事では対応できない乳幼児や高齢者、食物アレルギーを持つ人などが災害時にも安心して食事ができるように、家族構成に合わせて食べ慣れたものを備えておきましょう。

乳幼児の備え

粉ミルクや哺乳瓶、離乳食を用意しましょう。紙コップや使い捨てのスプーンも備えておくと災害時に役立ちます。

飲料水（軟水）は調乳用に多めに備えましょう。液体ミルク、びん詰めやレトルトの離乳食は火や水を使わなくても食べられます。



慢性疾患の方の備え

災害時にライフラインや物流がストップした場合でも、医師が処方した食事療法を普段と同じように継続するための備えを工夫しましょう。

代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高尿酸血症（痛風）】、高血圧
→一般の方と共通した備えで、献立を工夫します。

腎臓病

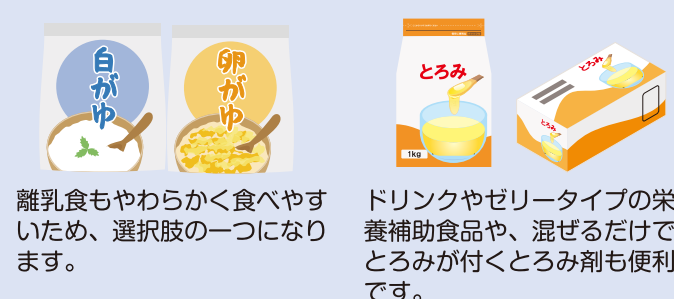
→低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、普段の食事に取り入れている特殊食品を多めに備えましょう。

お薬手帳のコピーを準備しておきましょう。



高齢者の備え

災害時は食欲が低下して食事が喉を通らなくなり低栄養になることが懸念されます。普段食べ慣れたものを多めに買い置きしたり、自分の食べる機能（かむこと、飲み込むこと）に合ったレトルト食品や栄養補助食品を日頃から試食してみて自分の好みのものを備えましょう。



食物アレルギーの方の備え

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

アレルギー対応の粉ミルクや離乳食
レトルトなどのおかゆやご飯
缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
好物の食品、飲み物

各食品の内容は、購入時に原材料表示や食品メーカーのホームページで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。

こどもの誤食事故を防ぐために、食物アレルギーを知らせる札（表示カード、ビブスなど）を利用し周囲に知らせましょう。



衛生面にも気をつけましょう

●衛生用品を準備しておきましょう。

ウェットティッシュ、除菌用アルコール、キッチンペーパー、エプロン、三角布、マスク、ポリ手袋、携帯トイレ（汚物用の黒い大袋とセットで）、子ども・大人用紙おむつ、生理用品、帽子・髪どめ等

●災害時も風邪や肺炎の予防のために口腔ケアが大切です。

災害時にも歯みがきやうがいができるよう、デンタルリンスや口腔ケア用のウェットティッシュを備えましょう。

避難所に行く場合は、歯ブラシや入れ歯、入れ歯洗浄剤を忘れずに持ち出しましょう。



災害時の食に備えましょう

～大切な人を守るために～

なぜ備えが必要なの？

大規模な災害などが発生した場合、水道、電気、ガスなどのライフラインが途絶えることがあります。また、災害が起こってすぐには救援物資は届かないため、自分の命を守るための食品の備蓄は欠かせません。

備蓄と言っても、特別に難しいことをするわけではありません。このパンフレットを参考に、災害が起こった時でも、心のゆとりを持つことができるよう、日頃から必要な備えを進めておきましょう。

無理なく備蓄「ローリングストック」

普段食べている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古い物から消費し、消費した分を買い足す方法を「ローリングストック」と言います。

日常でもおいしく食べられる缶詰やレトルト食品など、日持ちする食品を買い置きしておき、無理なく家庭で備蓄をしてみましょう



★備蓄食品の選び方＆ポイント★

1. 非常食と日常食品を組み合わせる
2. 食べ慣れているものを選ぶ
3. 乳幼児食やアレルギー対応食、介護食、治療食など必要に応じたものを用意する
4. 主食、主菜（肉・魚）、副菜（野菜）、おやつ、飲料に分けて保管する



備蓄量の目安は
**家族の人数
×最低3日分**

できれば
1週間分
備蓄しましょう

はじめに備蓄するもの

水

1人1日3ℓの水が必要

（飲料水＋調理用水）

持ち運びや衛生面から、500mlと2ℓのペットボトルの組み合わせが良いです。



カセットコンロ いざという時使えますか？

（熱源を確保しよう！）

カセットコンロ・カセットボンベは使用期限の目安が設けられています。

カセットコンロ…約10年
カセットボンベ…約7年

（1人1週間分：ボンベ6本程度）



主食

大切なエネルギー源

- ・精米・パックご飯
- ・乾麺（そば・うどん・パスタ等）
- ・カップ麺
- ・オートミール

栄養価も高く調理も簡単！



主菜・副菜

食べ慣れているものが安心

発災直後…すぐに食べられるもの
（缶詰・充填豆腐・栄養バー・ゼリー飲料等）

発災数日後…お湯をかける、温めるだけ
（スープ類・レトルト食品・フリーズドライ等）



備蓄食品の例（3日分／大人2人の場合）

準備できたら□に
チェックしよう

災害時にも、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事がとれるよう、このページを参考に家庭備蓄をしましょう。家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定し、使い勝手を考え各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。乳幼児や高齢者などがある家庭では、裏面を参考に食べ慣れたものを備えましょう。

主食

エネルギー
の確保

- ☐ 米 1 Kg
- ☐ 麺類（うどん・そうめん・そば・パスタ）
・そうめん 200 g
・パスタ 400 g
- ☐ アルファ米 × 2 袋
- ☐ カップ麺 × 2 個
- ☐ パックご飯 × 4 個
- ☐ その他
・パン
・シリアル
・ホットケーキミックス

主菜

たんぱく質
の確保

- ☐ レトルト食品
・牛丼の素、カレーなど 8 個
・パスタソース 4 個
- ☐ 肉、魚、豆などの缶詰
・お好みのもの 6 缶
- ☐ その他 お好みのものを 2 食分程度
・魚肉ソーセージ・サラミ・ビーフジャーキー
など真空パックのおつまみ
・乾物（高野豆腐、焼き麩、煮干し、かつお節、桜エビなど）
・冷凍食品（唐揚げ、焼き魚など）

副菜 その他

ビタミン、
ミネラル、
食物繊維の
補充

- ☐ 日持ちする野菜類
・玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ
・じゃが芋、さつまいも、長芋、
こんにゃく等
・果物、ドライフルーツ
- ☐ 乾物
・切干大根などの乾燥した野菜
・のり、わかめ、ひじきなどの乾燥した海藻
・干し椎茸などの乾燥したきのこ
- ☐ 缶詰
・トマトの水煮、コーンなど
・果物缶詰
- ☐ 冷凍野菜
- ☐ インスタントみそ汁や即席スープ
- ☐ ふりかけ、ジャム
- ☐ 飲料
・お茶（粉茶）
・野菜ジュース、果汁ジュース
・LL（ロングライフ）牛乳
- ☐ 菓子
・飴、ビスケット、
チョコレートなど

必需品

- ☐ 水（18ℓ）
- ☐ カセットコンロ、カセットボンベ（6本）

調理器具

- ☐ 紙皿
- ☐ 紙コップ
- ☐ 割りばし
- ☐ 使い捨てスプーン
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ クッキングシート
- ☐ おたま・トンガ
- ☐ キッチンバサミ
- ☐ 缶切り
- ☐ 栓抜き
- ☐ 食品用ポリ袋（耐熱温度 130 度以上もの、または湯せん対応の高密度ポリエチレン製で厚み 0.01mm 以上の無地のもの）
- ☐ 使い捨て手袋
- ☐ 除菌スプレー（ペーパー）
- ☐ マッチ・着火ライター
- ☐ 計量カップ
- ☐ 輪ゴム
- ☐ 鍋・やかん

バッククッキングの簡単レシピ

バッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋※に入れて、鍋等で加熱する調理方法です。災害時でも短時間で簡単に調理することができるレシピを紹介します。常温保存可能な缶詰や乾物といった食品のみの組み合わせでも美味しく食べることができます。日頃から非常時のレシピを見たり調理し、いざという時に備えましょう。

※ポリ袋は、耐熱温度 130 度以上のもの、または湯せん対応の高密度ポリエチレン製で厚み 0.01mm 以上のものを使いましょう。

ひじきごはん

<材料：2人分>

- ・米 …… 75 g（半合）
- ・水 …… 90ml
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・ひじき …… 小さじ 1
- ・酒 …… 大さじ 1
- ・油 …… 数滴



<作り方>

- ① 袋に米、水（分量外）を入れ下からトントン叩きながら洗米しとき汁を捨てて。
 - ② 残りの材料を加え空気を抜いて上方で結ぶ。
 - ③ 沸騰した鍋で25分湯煎する。
- ★とき汁は野菜を洗ったり、油污れが落ちやすくなるため捨てないで利用しましょう。

栄養バランススープ

<材料：2人分>

- ・トマトジュース …… 120ml
- ・ショートパスタ …… 10 g
- ・乾燥野菜 …… 8 g
（にんじん・ナス・玉ねぎ等）
- ・干し椎茸 …… 1 枚
- ・大豆 …… 10 g
- ・魚肉ソーセージ（サラミ） …… 1/2 本
- ・コンソメの素 …… 小さじ 1
- ・水 …… 150ml
- ・わかめ・粉チーズ・パセリ …… お好みの量



<作り方>

- ① 袋に150mlの水を入れ、コンソメの素を入れ溶かす。
 - ② パスタ・乾燥野菜・砕いた干し椎茸を入れ、大豆・魚肉ソーセージ（キッチンバサミで切りながら）・わかめ・トマトジュースを入れよく混ぜる。
 - ③ 空気を抜いて上方で結び、沸騰した鍋で15分湯煎する。仕上げに粉チーズ・パセリをふりかける。
- ★パスタの代わりに、オートミールや真空パックのもち、魚肉ソーセージの代わりにツナ缶、焼き鳥缶でも良いです。

大根とにんじんのごま風味煮

<材料：2人分>

- ・大根 …… 100 g
- ・にんじん …… 20 g
- ・焼き麩 …… 5 g
- A「だししょうゆ …… 大さじ 1.5
ごま油 …… 少々
すりごま …… 小さじ 1/2



<作り方>

- ① 袋に5mmの短冊状に切った大根・にんじんとAを加える。
- ② 根菜類がしんなりしたら、焼き麩を加え空気を抜いて上方で結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋で10分湯煎する。仕上げにすりごまをふる。

蒸しパン

<材料：2人分>

- ・ホットケーキミックス …… 100 g
- ・水 …… 95ml
- ・マヨネーズまたはバター …… 小さじ 1
- ・ココア・きな粉・青汁等 …… お好みの量



<作り方>

- ① 袋でホットケーキミックスとお好みの粉末（ココア・きな粉・青汁）をよく混ぜ合わせる。
 - ② 水、マヨネーズまたはバターを加え、だまが残らないようによく混ぜる。
 - ③ 空気を抜いて上方で結び、沸騰した鍋で25分湯煎する。
 - ④ 鍋から取り出したらすぐに袋の上部を切り空気を入れる。
- ★水の代わりに、牛乳や豆乳、野菜ジュースでも良いです。

献立提供：敷島産業（株） 防災士・管理栄養士
馬場 美穂氏

これらの他にも、様々なレシピを紹介しています。さらにレシピが知りたいという方はぜひご参考ください。



備蓄品は分散して収納しましょう

家族分の備蓄品をそろえられたら、1か所にまとめるのではなく、各階や部屋ごとに**分散して収納**しましょう。また、奥にしまい込むよりも、**普段目にする**場所のちょっとした**隙間スペース**に置くことがおすすめです。賞味期限を管理するためにも収納ボックス等を利用して見やすい収納を心がけましょう。

いざという時のために！冷蔵庫の活用術

電力供給が停止した時は ①**冷蔵品** ②**冷凍品** ③**常温** の順番で食べましょう。

★普段から作り過ぎたおかずや下処理した野菜などを冷凍しておく、災害時に簡単に食べられるので便利です。

★**日常から冷蔵庫の中の食材を把握**しておくことも大切です。扉の開閉は極力減らしましょう！

★冷蔵庫内は7割まで、冷凍庫は10割保存にしておく、と保冷効果が上がり効率的です。

★停電したら製氷室の**氷は、溶ける前に保冷ボトル**につめておきましょう（飲み水になります）。

