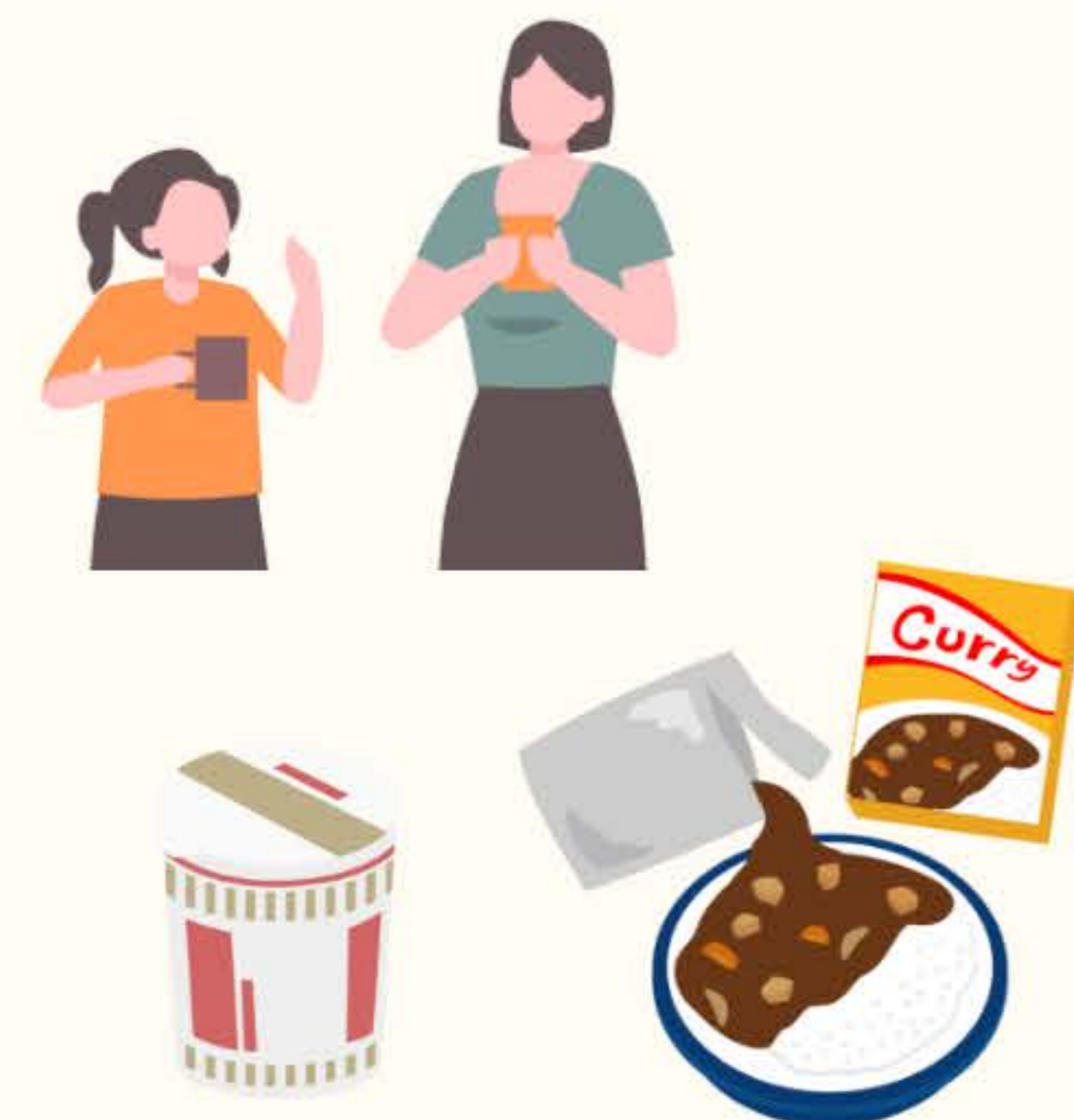


ローリングストックを推奨する

企業の取り組み



市販品を上手に活用することが重要な家庭備蓄。ローリングストックを推奨する（株）ベジタルアドバンスとハウス食品（株）の取り組みを紹介します。



CASE1 (株) ベジタルアドバンス

栄養補給に適した「ライフスープ」

農林水産省が実施する「FOOD SHIFTセレクション2025」の家庭備蓄に関する部門でも優秀賞を受賞した(株)ベジタルアドバンスの「ライフスープ」について、その特徴などを紹介します。

最低限の避難生活から健康的な避難生活へ

「ライフスープ」は野菜コンソメ味の粉末スープ。炭水化物に偏りがちな避難生活に加えると、ビタミン類、ミネラル類などの栄養を手軽に摂取できます。

おいしく
健康に!



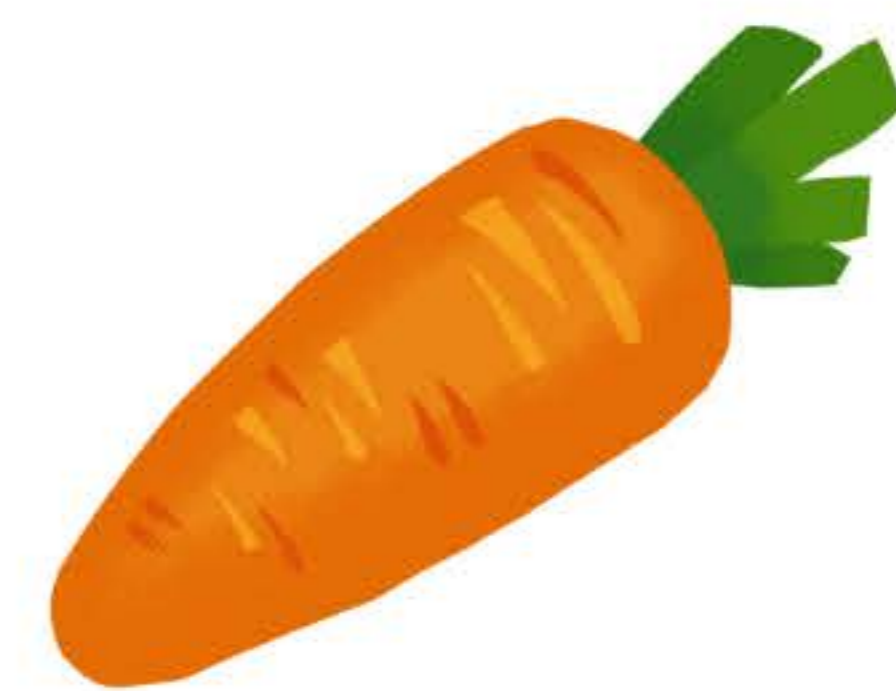
「ライフスープ」は日本災害食学会「日本災害食認証」、防災安全協会「防災製品等推奨品マーク」の取得商品です。



理想的な栄養バランス

「ライフスープ」1杯で摂取できる栄養素を図で示しました。ビタミン類やミネラル類を効率よく摂取できる、優しい味わいのスープです。

ビタミンA
298マイクログラム



にんじん 2分の1本分

ビタミンB₁
1ミリグラム



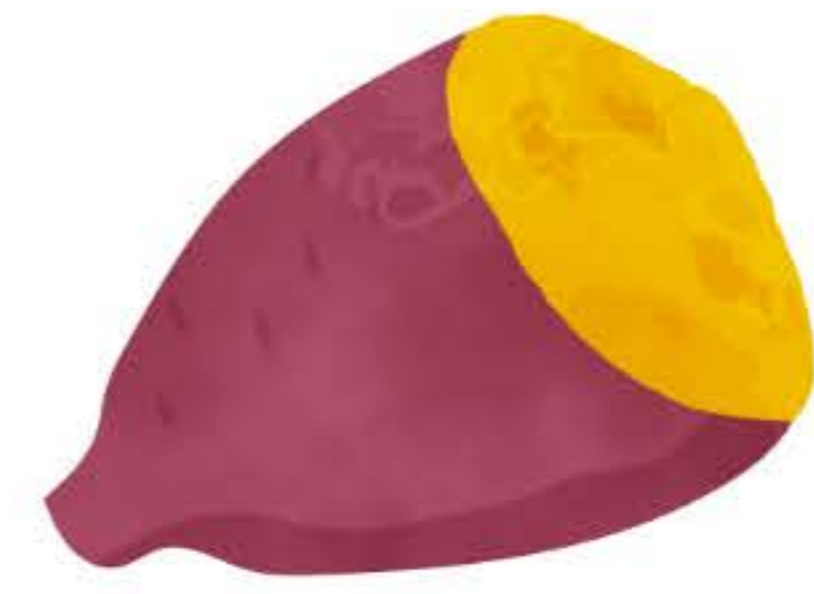
玄米 お茶碗4杯分

ビタミンB₂
1ミリグラム



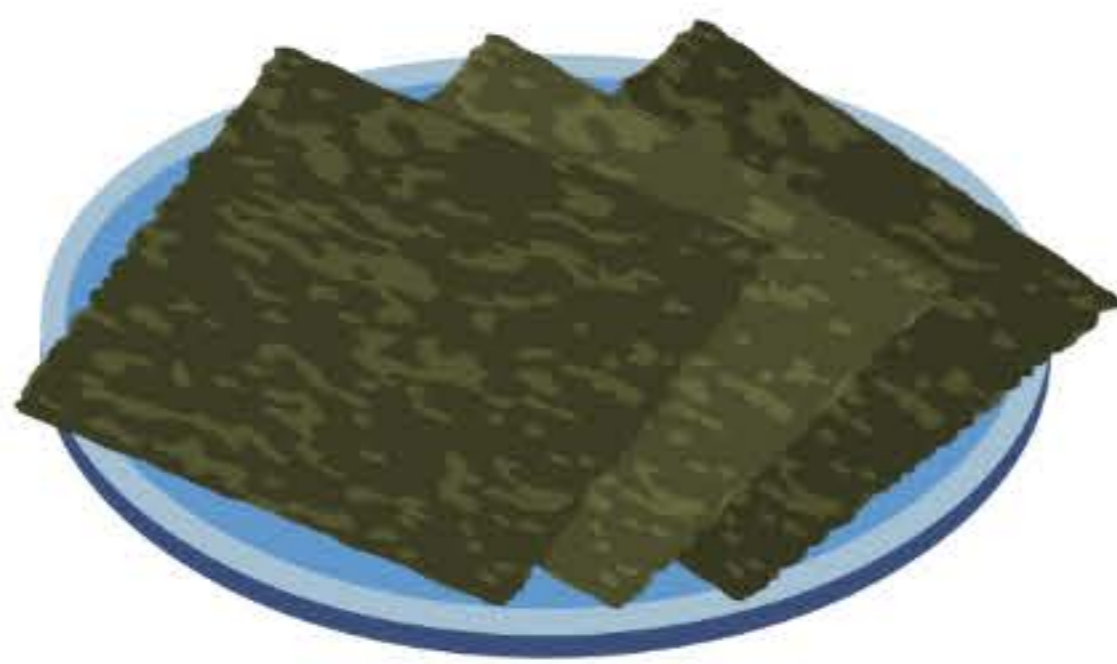
ブロッコリー 1株分

ビタミンB₆
1ミリグラム



さつまいも 2.5本分

ビタミン₁₂
2.2マイクログラム



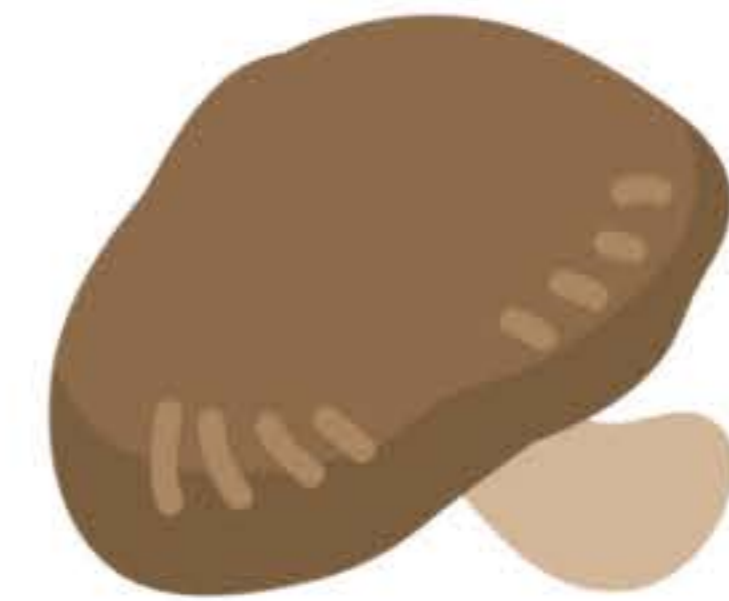
焼き海苔 3枚分

ビタミンC
78ミリグラム



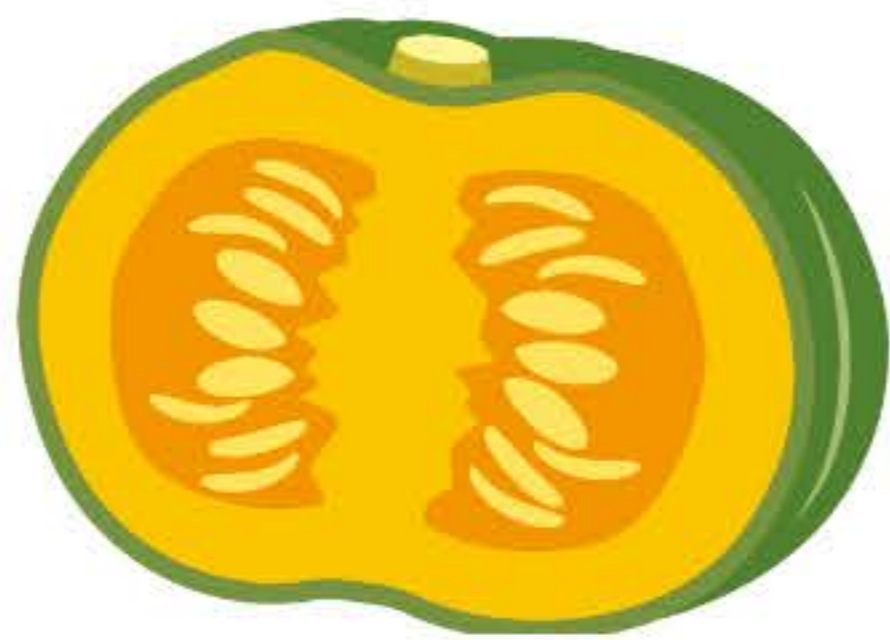
レモン 3.5個分

ビタミンD
4.8マイクログラム



しいたけ 14個分

ビタミンE
6.9ミリグラム



かぼちゃ 3分の1個分

鉄
6.6ミリグラム



ほうれんそう 1.5束分

カルシウム
95ミリグラム



しらす 20g分

葉酸
216マイクログラム



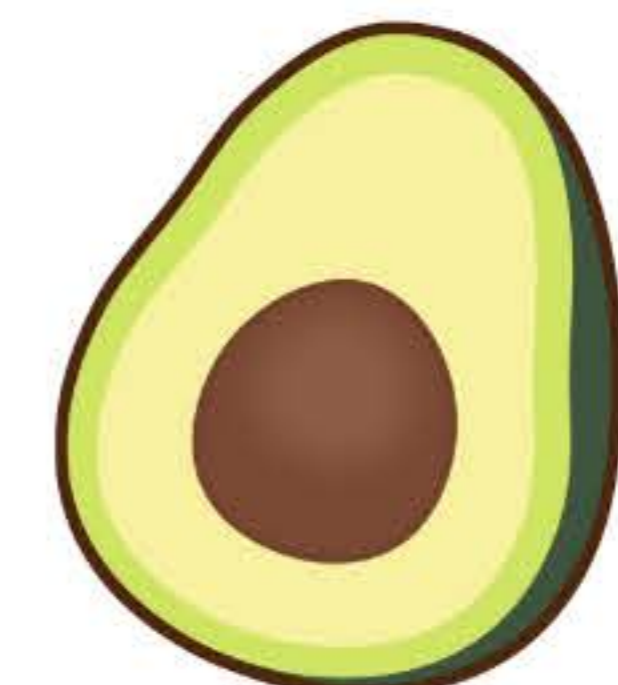
アスパラガス 5本分

パントテン酸
6.1ミリグラム



エリンギ 8本分

ナイアシン
12ミリグラム



アボカド 4個分

「ライフスープ」3つの特徴

「ライフスープ」は避難生活を健康的に過ごすために生まれた栄養機能食品。おいしさと栄養バランスのほかにも3つの特徴があり、家庭備蓄に適しています。

1 食品アレルギーの方にも対応

エビ、カニ、クルミなど特定原材料8品目とアーモンド、アワビなど特定原材料に準ずるもの20品目の計28品目を使用していません。



2 軽量・コンパクト

コンパクトで軽量なので、空いているスペースの少ない住宅でも備蓄しやすい製品です。また開封前の製品の賞味期限は製造日より5年。長期保存にも適しています。



3 簡単調理

容器とお湯または水があれば簡単に調理できます。開封して粉末を容器に入れ、お湯または水150ミリリットルを注いで10秒ほどかき混ぜるだけで完成です。



味の確かさからレストランで採用

「ライフスープ」の魅力は、豊富な栄養素だけではなく味わいにも表れています。野菜のうま味を最大限に活かした味わいから、埼玉県にあるレストラン「カフェバナーノ」の冬季限定ポトフに採用。料理のベースとなるスープとして役立つので、家庭の料理にも手軽に活用できる製品です。



CASE2 ハウス食品(株)

レトルトカレーで ローリングストックを実践



ハウス食品(株)が提案する、災害発生前後における段階別の食事の考え方や、
備蓄食品としてもピッタリなレトルト食品のアレンジレシピを紹介します。

災害時のフェーズに応じた対応

フェーズ
-1
平時



フェーズ
0
災害発生から
24時間以内

フェーズ
1
災害発生から
72時間以内

フェーズ
2
災害発生から
4日から1ヶ月

フェーズ
3
災害発生から
1ヶ月以降

水分
補給

エネルギー補給



たんぱく質・食物繊維・ビタミン・ ミネラル不足への対応



災害発生直後は、エネルギー補給中心の食事になりますが、避難
生活が長引くと栄養バランスにも配慮することが必要です。

ローリングストックレシピ

レトルト食品を活用したレシピを紹介します。災害時だけでなく、通常時に体験しておくことで調理や食事に慣れ、いざという時、慌てずに済みます。

ポリ袋でご飯を炊いて作るカレー



材料(1人分)

咖喱屋カレー 中辛
…1袋 (180グラム)
米 (無洗米)
…100ミリリットル
(90グラム)
水…120ミリリットル



作り方

1. 高密度ポリエチレン製ポリ袋に米と水を入れて、袋の空気を抜くようにして根元で口をしっかり結んで閉じる。閉じ口より上の部分はねじり上げてさらに上を結び、30分しっかり浸水させる。
2. 鍋に湯 (分量外) を沸かす。ポリ袋が溶けることがあるので、鍋肌や鍋底にふれな
いよう耐熱皿を沈めてから、1のポリ袋を入れて、蓋をして弱火で約25分加熱し、
火を止めそのままさらに余熱で約10分蒸らす。
3. ご飯を炊いている間、咖喱屋カレーも同じ湯で温めておく。
4. 2のポリ袋の口を切り、ご飯に空気を入れるようにふっくら混ぜ、咖喱屋カレー
をかける。

※ポリ袋は必ず食品用の湯せんができる耐熱性のものを使用してください。

フライパンで作れるシチューホットサンド

材料(4人分)

ほっとシチュークリーム
(180グラム) …1袋
食パン(8枚切り) …8枚
溶けるチーズ
(スライスチーズ) …4枚



作り方

1. 食パン1枚の上にほっとシチューを4分の1の量と溶けるチーズをのせ、もう1枚のパンではさむ。これを4セット作る。
2. フライパンに1のサンドを入れ、フライ返しなどで表面をおさえながら、両面に焼き色がつくまで1セットずつ焼く。

食から日本を考える。ニッポンフードシフト

日本の「食」と「農」が抱える課題や目指す未来について、消費者、生産者、事業者が一体となって考え、議論し、行動する国民運動。それがニッポンフードシフトです。今回ご紹介した2社は、このニッポンフードシフトでローリングストックを推進する共同PRメンバーです。公式サイトでは他にも、誰もが楽しみながら、日本の「食」と「農」に関する理解を深められるようなコンテンツを発信しています。

<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/>

食から日本を考える。

**NIPPON
FOOD
SHIFT**



今週のまとめ

ローリングストックを推奨する2つの企業の製品と上手な活用方法を紹介しました。普段の食生活に活かしながら災害時に備えるローリングストック。市販品を活用して家庭備蓄を進めてみてはいかがでしょうか。