

aFF

あふ
Agriculture Forestry Fisheries

特集 家庭備蓄



知って備える

家庭備蓄のイロハ



災害発生後、食品が手に入らない状況が続くことがあります。そんな時に役立つのが食品の家庭備蓄です。準備方法や必要量の目安、役立つ器具を紹介します。



なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

災害が発生すると、ライフライン復旧まで1週間以上を要した事例が過去に多く見られます。災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって1週間はスーパーマーケットなどで食品が手に入らないことも想定されます。このため1人当たり最低3日分から1週間分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



家庭備蓄の例

1週間分・大人2人の場合

必需品



水 2リットル×6本×4箱
1人1日およそ3リットル程度
(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

お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利



主食

エネルギー・炭水化物



米 2キログラム×2袋
1人1食75グラム程度



乾麺
(うどん・そば・そうめん・パスタ)
そうめん2袋(300グラム/袋)
パスタ2袋(600グラム/袋)



カップ麺類 ×6袋

主食

エネルギー・炭水化物



□ パックごはん ×6個



□ その他 (適宜)
ロングライフ牛乳・シリアルなど

主菜

たんぱく質



□ レトルト食品
牛丼の素、カレーなど18個、パスタソース6個

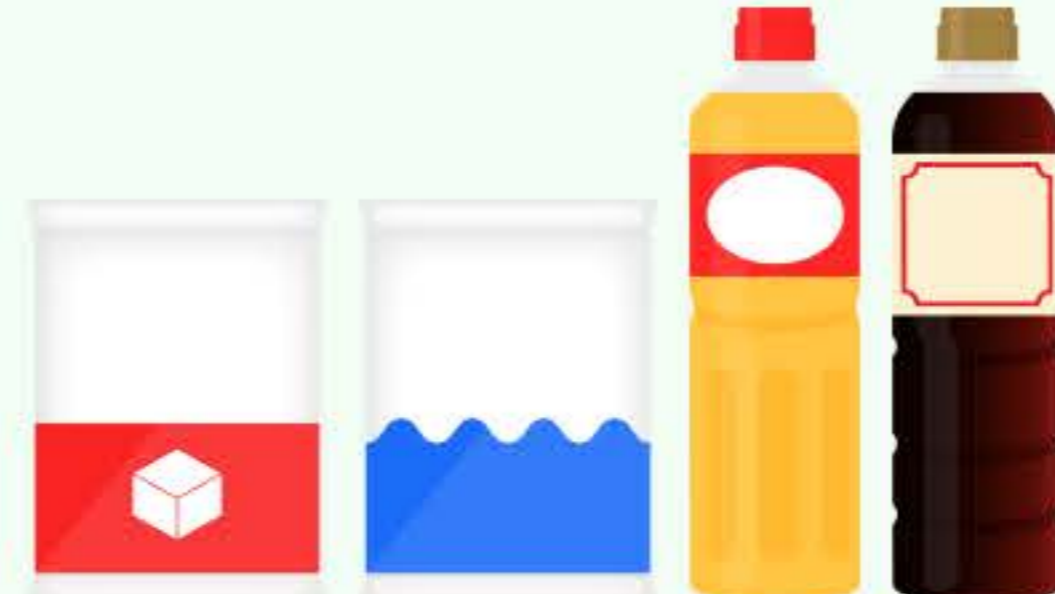


□ 缶詰 (肉・魚)
お好みのもの18缶

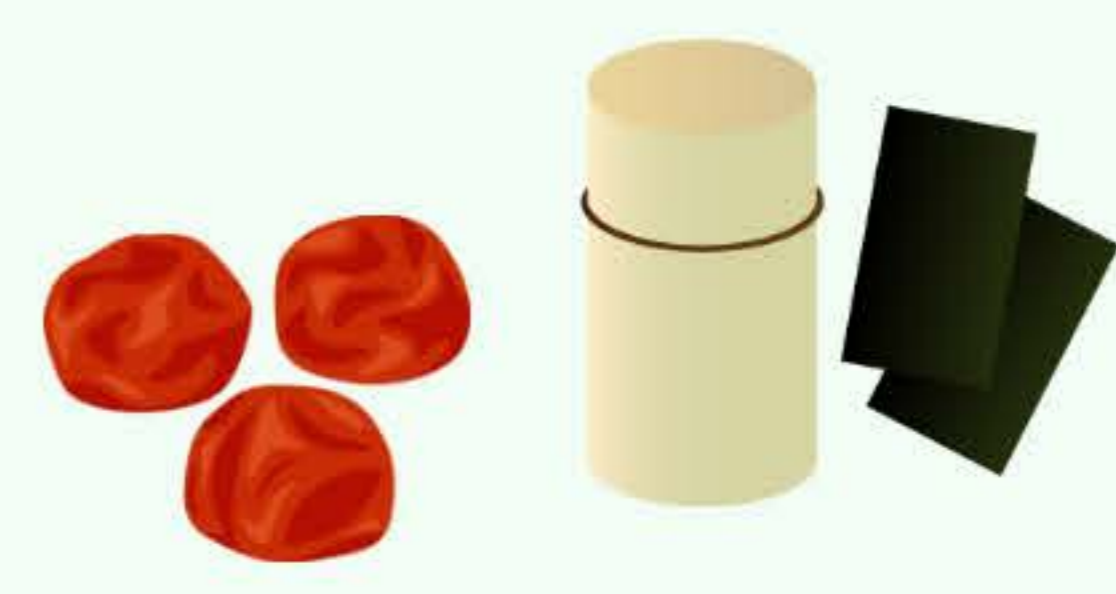
副菜・その他 (適宜)



□ 日持ちする
野菜類
たまねぎ、じゃがいもなど



□ 調味料
砂糖、塩、醤油、麺つゆなど



□ 梅干し、のり、
乾燥わかめなど



□ 野菜ジュース、
果汁ジュースなど



□ インスタント
味噌汁や
即席スープ

チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事



家庭備蓄は、自身の食生活に合わせて選びましょう。普段料理をする人は、梅干しや缶詰、切り干し大根などの常備菜や乾物がおすすめです。中食が多い人は、レトルト食品、インスタント味噌汁などのフリーズドライ食品などを、普段料理をしない人は、カップラーメン、菓子類、非常食など好きなものを用意してはいかがでしょうか。

簡単! ローリングストック

ローリングストックとは、普段食べている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が近いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に消費するもの
(場面に応じて日常でも消費可能)

日常食品

日常的に使用し、かつ
災害時にも消費するもの
(ローリングストック)

詳細はこちらをご覧ください

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>

備蓄食品の 選び方

備蓄する食品を選ぶ際には、量だけではなく、必要な栄養素やそのバランスも考慮することが重要です。災害時でも食事から体調を整えられるように、準備しておきましょう。

栄養バランスを 考慮しましょう

災害直後は炭水化物に偏りがちになります。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮して、たんぱく質やビタミンなどもなるべくとるようにしましょう。



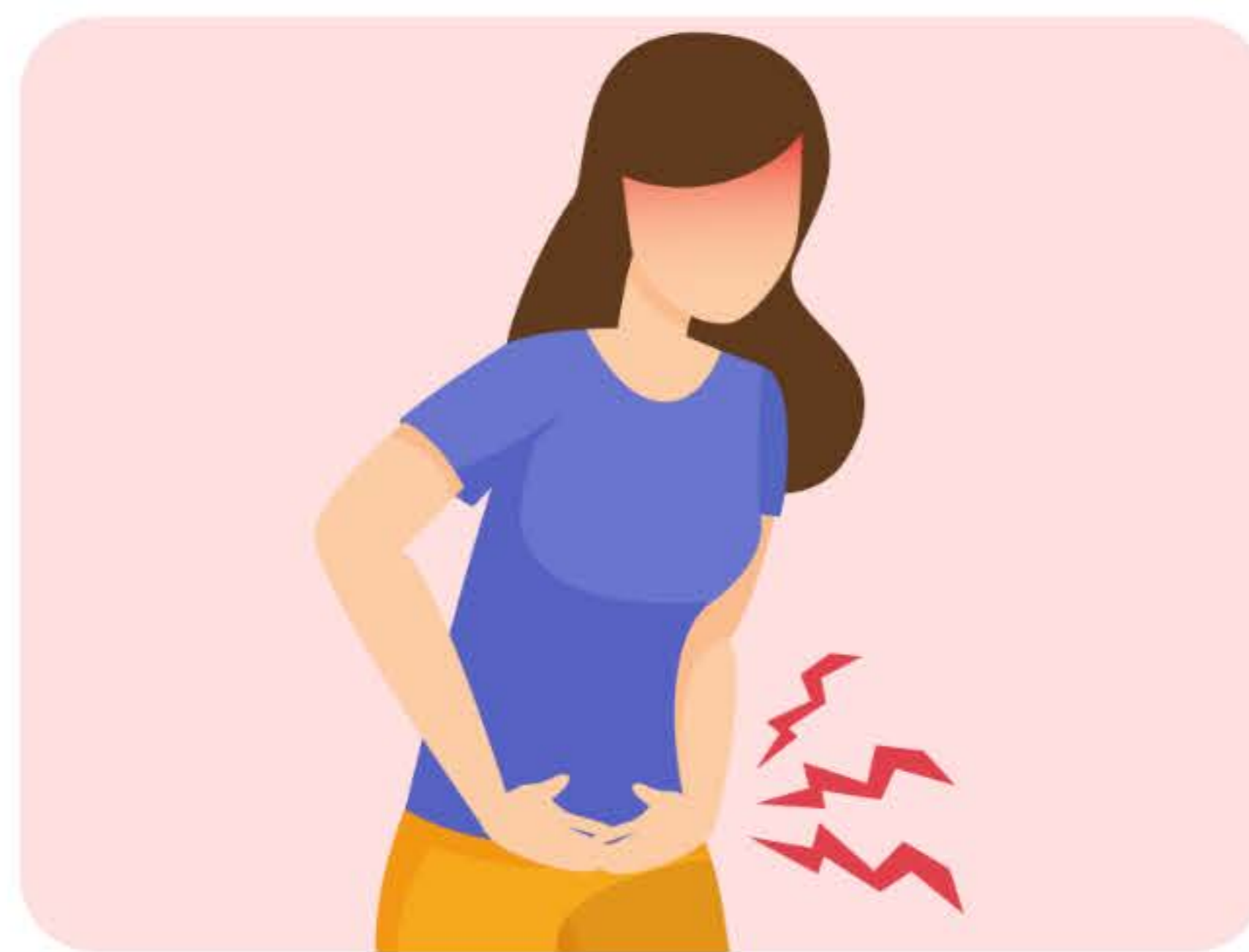
たんぱく質摂取には 缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰やコンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は手軽にたんぱく質をとることができるのでおすすめです。



便秘や 口内炎に注意

大きな災害時には、特に野菜や果物などが不足しがちです。そのためビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘や口内炎などに悩む人が増えます。



日持ちする野菜や果物を常備

ビタミンやミネラル、食物繊維をとるため、じゃがいもやたまねぎ、りんごなど日持ちする野菜や果物、乾物や野菜ジュース、ドライフルーツなどを買い置きしておきましょう。



水を備蓄しましょう！

命をつなぎ止める水

水は生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水と調理用水として1人当たり1日3リットルが必要です。日常的に使って買い足すようにしましょう。



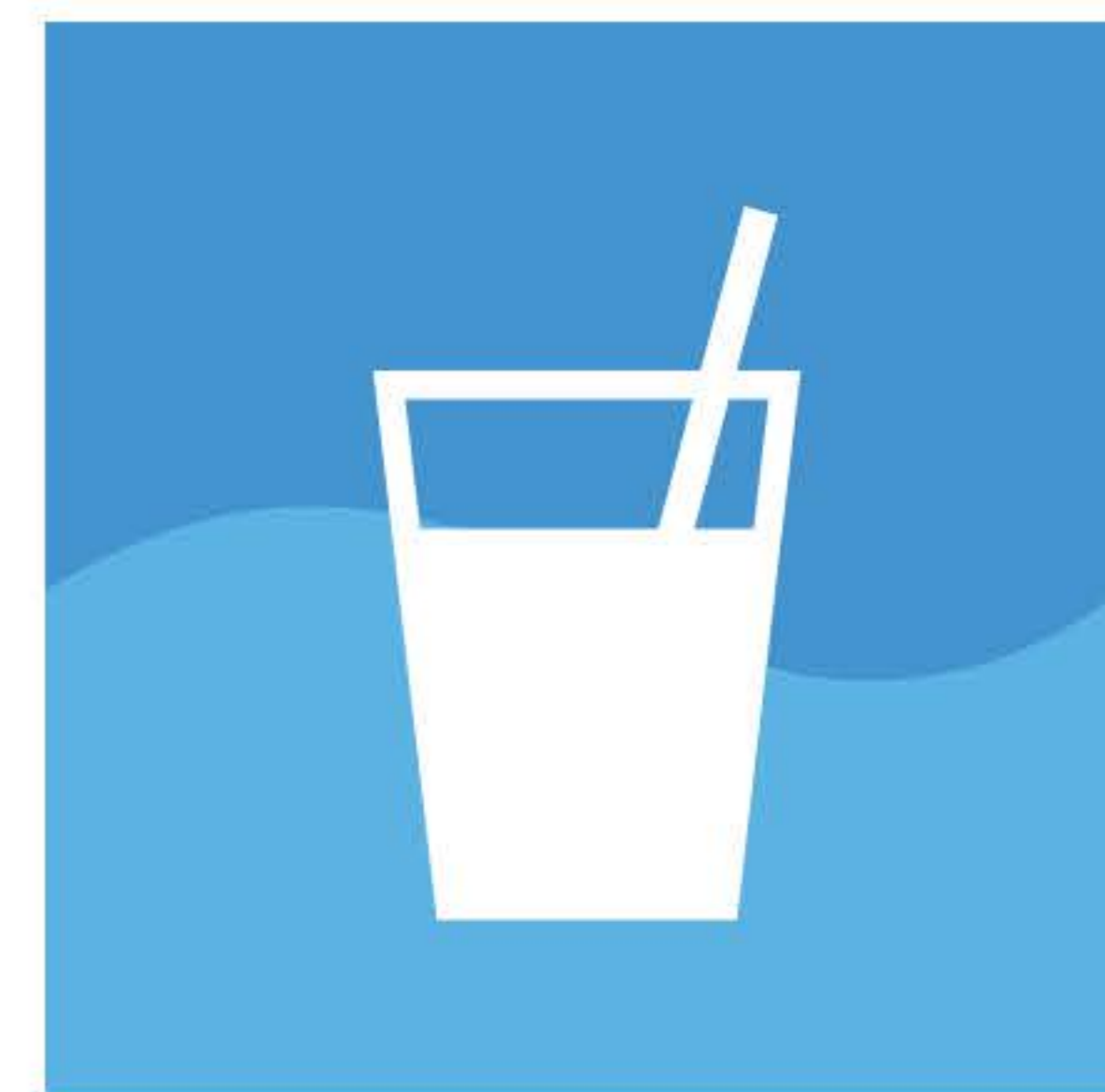
水道水

3日程度、飲料水として使用可能です。清潔な容器に口元いっぱいまで水道水を入れてフタを閉め、直射日光を避けて室温の低いところに保存しましょう。



長期保存型の水

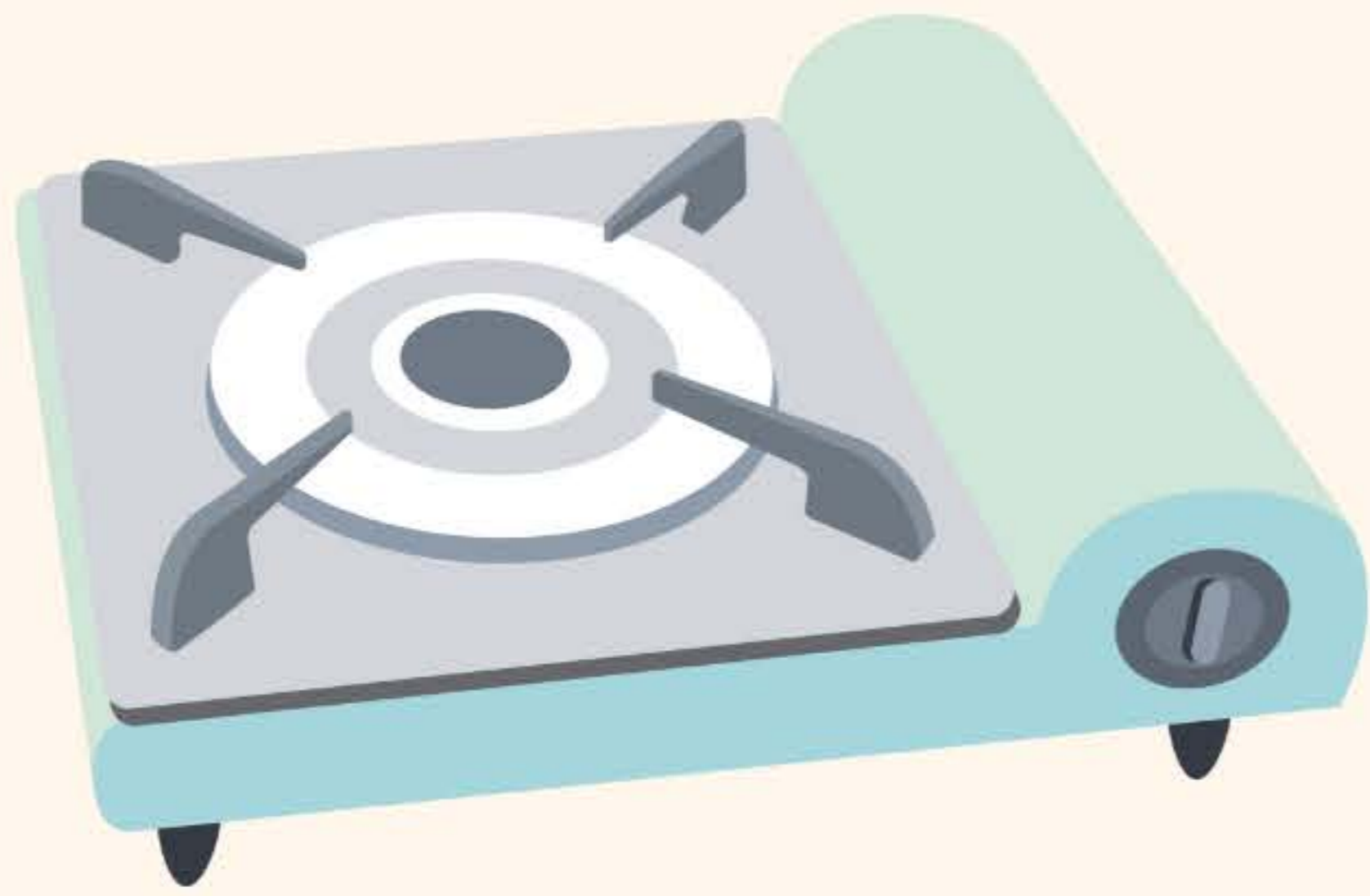
保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は5から10年と長く、通常のミネラルウォーターの2倍から5倍ほど長持ちします。備蓄用の水として最適です。



その他の飲み物

水以外の飲み物でも水分を補給することが可能です。日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば、水と一緒に用意しておきましょう。

熱源を確保しましょう！



1 カセットコンロ

災害発生後、電気やガスが復旧していない場面での温めや沸騰、調理には、カセットコンロが便利です。温かい食事は体を温め、緊張感や不安を和らげてくれます。

2 カセットボンベ

カセットボンベは、1人1週間当たり約6本必要となります。使用期限に注意しましょう（カセットボンベは約7年、カセットコンロは約10年が目安とされています）。



3 鍋・やかん

水を沸騰させたり、料理を作るためには鍋ややかんが役立ちます。

今週のまとめ

災害時に役立つ家庭備蓄を紹介しました。普段の暮らしの中で少し工夫するだけで、災害時に備えることができます。家庭備蓄を日常の一部として生活の中に取り入れていくことが大切です。

要配慮者と単身者の

食品ストックガイド



乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患や食物アレルギーの方など要配慮者の食品備蓄と、単身者の収納テクニックについて解説します。



乳幼児

備蓄するもの

- 粉ミルク／液体ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、
使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- ビン詰めや
レトルトの離乳食
- 好物の食品や飲み物

乳児用ミルク



粉ミルクには、水道水や国産のミネラルウォーターを使用します。給水車の水は当日中に使いきりましょう。井戸水は使用できません。液体ミルクは水や熱源を使用せず、そのまま飲ませることができます。

離乳食



ビン詰めやレトルトの離乳食を2週間分、備蓄しておく心安心です。主食と主菜、副菜を組み合わせると栄養バランスが整います。ビン詰めやレトルトの離乳食を普段から利用して食べ慣れておくことも大切です。

高齢者

備蓄するもの

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタント味噌汁、即席スープなど
- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品や飲み物
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤など

レトルト食品や缶詰に食べ慣れておく

レトルト食品や缶詰は、普段から食べ慣れておくと安心です。さまざまな味付けのものがありますから試食しておいしいと思う食品を見つけて準備すると、食欲がなくても食べやすくなります。



手軽に活用できる フリーズドライ食品やアルファ米

お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライ食品や炊きたてごはんのおいしさを味わえるアルファ米も役立ちます。フリーズドライ食品は、味噌汁、雑炊、パスタなど種類も豊富に揃っています。

栄養補助食品で 栄養バランスを改善

被災時は食欲が低下し必要な栄養が摂取できなかったり、低栄養に気づきにくくなったりすることがあります。栄養補助食品を備蓄し、食事に追加すると栄養補給が可能です。



食べる機能が弱くなった方

備蓄するもの

- やわらかい
レトルトごはん
(おかゆ)
- スマイルケア食などの
レトルトの介護食品
- 缶詰・レトルト食品・
フリーズドライ食品
- とろみ調整食品
- 好物の食品や飲み物

スマイルケア食とは？

噛む、飲み込むなど、食べる機能が弱くなった人や栄養状態がよくない人などを対象とした新しい介護食品の愛称です。おいしさや食べやすさ、低栄養の改善、食べる楽しみ、見た目の美しさなどに配慮しています。



市販されている介護食品

ドラッグストアなどで介護食品を購入する際には、ユニバーサルデザインフードの表示が目安になります。固さや粘度により分類した4つの区分を表示し、状態に応じた食品を選ぶことができます。



とろみ調整食品

加齢により飲み物などを飲み込む際にむせることが多くなった方には、とろみ調整食品が役立ちます。お茶や味噌汁、スープなどさまざまな液体に混ぜることで、とろみをつけることができる粉末状の食品です。



慢性疾患の方

備蓄するもの

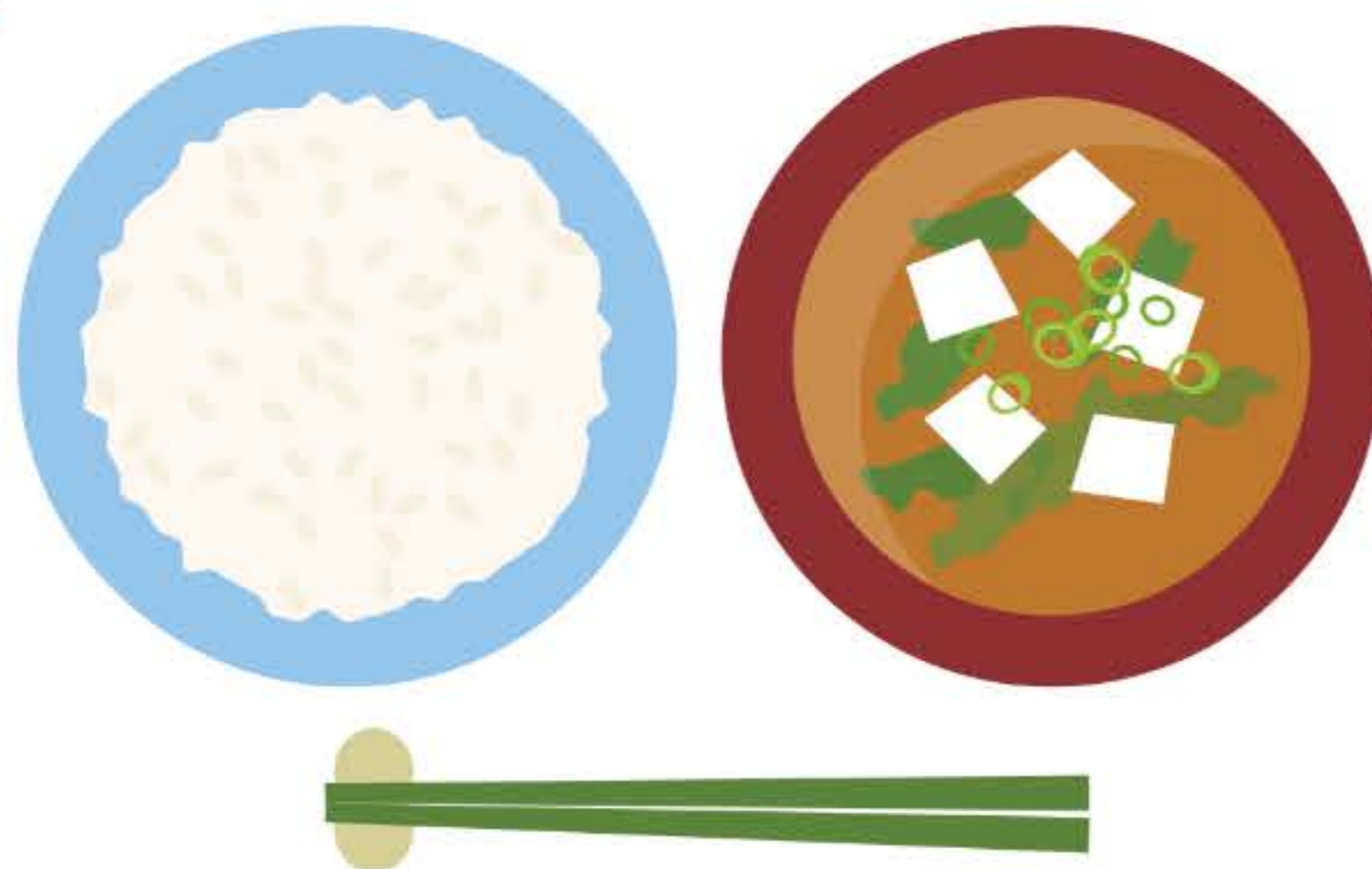
代謝性疾患：糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高尿酸血症（痛風）の方
高血圧の方

一般の方と共通の備え（献立を工夫）

腎臓病の方

低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品

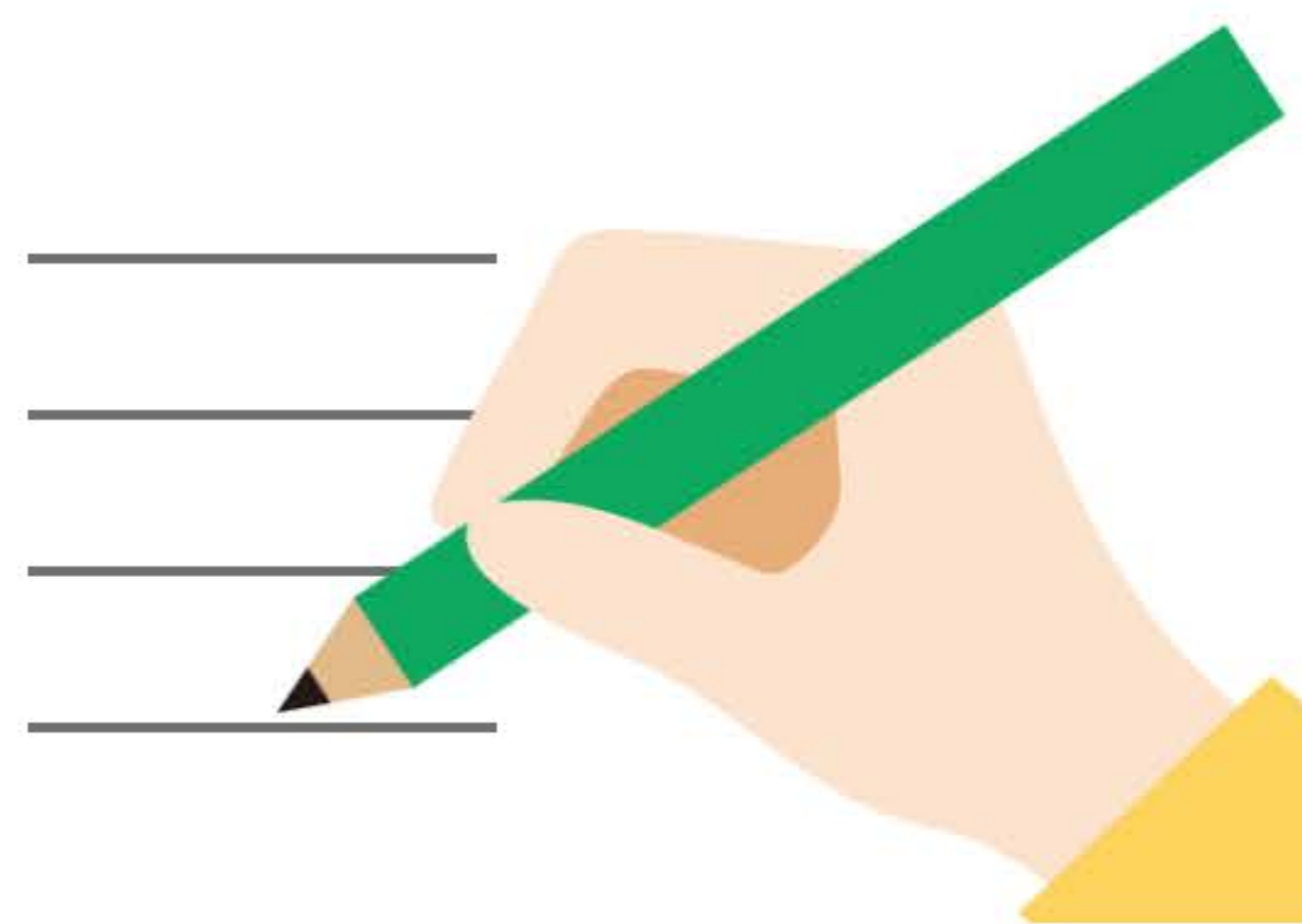
1



食事コントロールで 症状悪化を防ぐ

災害時の不便な状況で症状が悪化しないよう、日頃から自分で食事などをコントロールできるスキルを身につけておくことが、自分の命を守ることに繋がります。

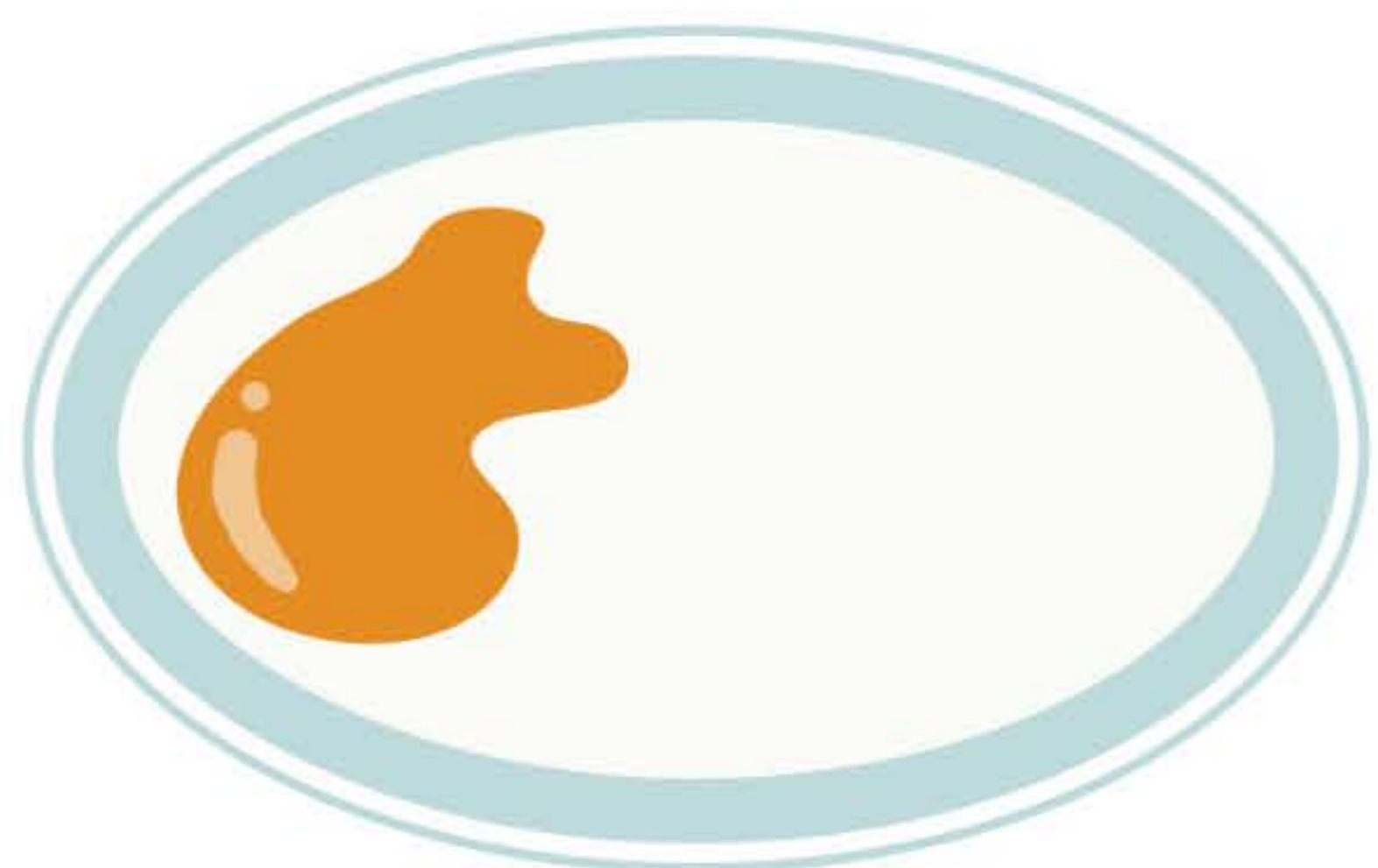
2



体の状態や 薬などの記録が役立つ

血圧の値や血糖値など普段の自分の状態を記録しておく和不調に気づきやすくなります。処方せんや薬の名前と用法・用量、特殊食品の名前もメモしておきましょう。

3



食事で 対策できること

缶詰やインスタント食品、レトルト食品など塩分が多い食品はできるだけソースなどを残し、野菜や果物などを積極的に食べ、選べる場合は肉類よりも魚を選びましょう。

4



血圧が高い時の 対処法

寒さや睡眠不足、不安感などでも血圧が高くなります。できるだけ睡眠をとりリラックスを心がけ、水分を十分にとるようにしましょう。身体を動かすこともおすすめです。

5



血糖値が高めの方の 注意点

食事量が減るので、薬を服用している方は低血糖に気をつけましょう。できるだけ糖分を含まない飲料を選び、食事は一度にたくさん食べず回数を分けて少しずつよく噛んで食べましょう。

食物アレルギーの方

備蓄するもの 原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品

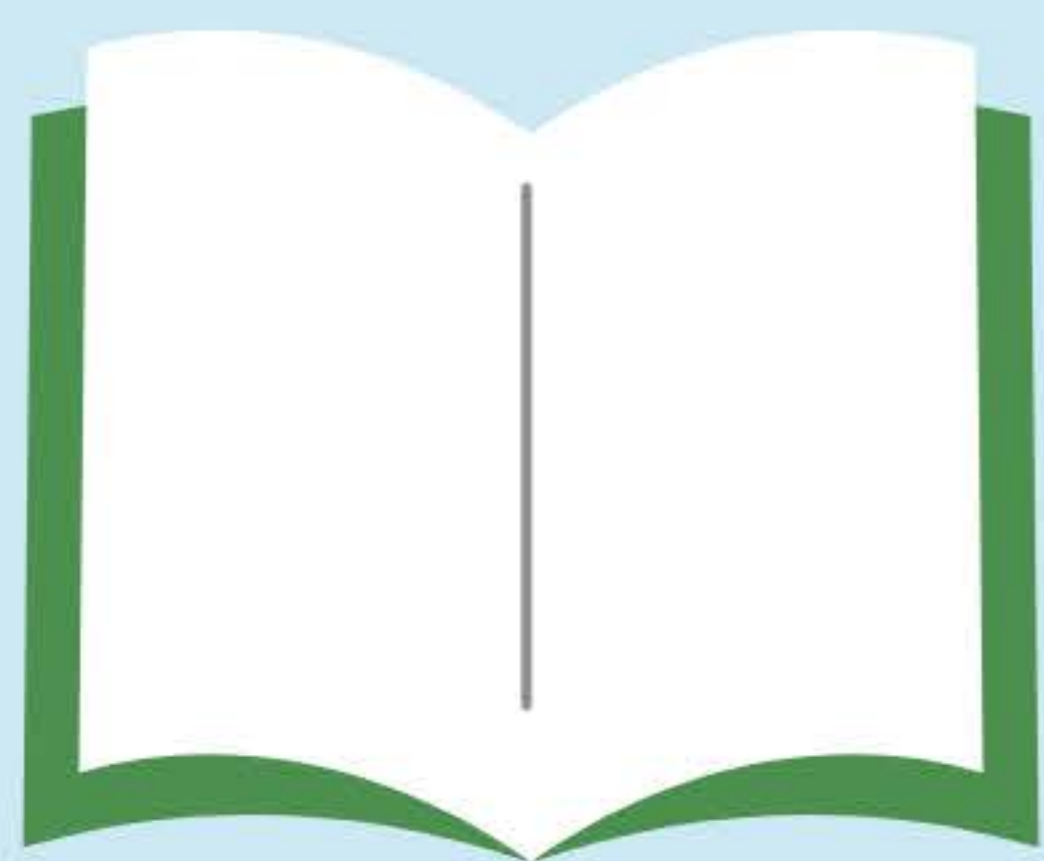
- レトルトなどの
おかゆやごはん
- 缶詰・レトルト食品・
フリーズドライ食品
- 好物の食品や飲み物

乳幼児

- アレルギー対応の
粉ミルク
- アレルギー対応の
レトルトなどの離乳食

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのサイトで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用する方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

基本的な考え方



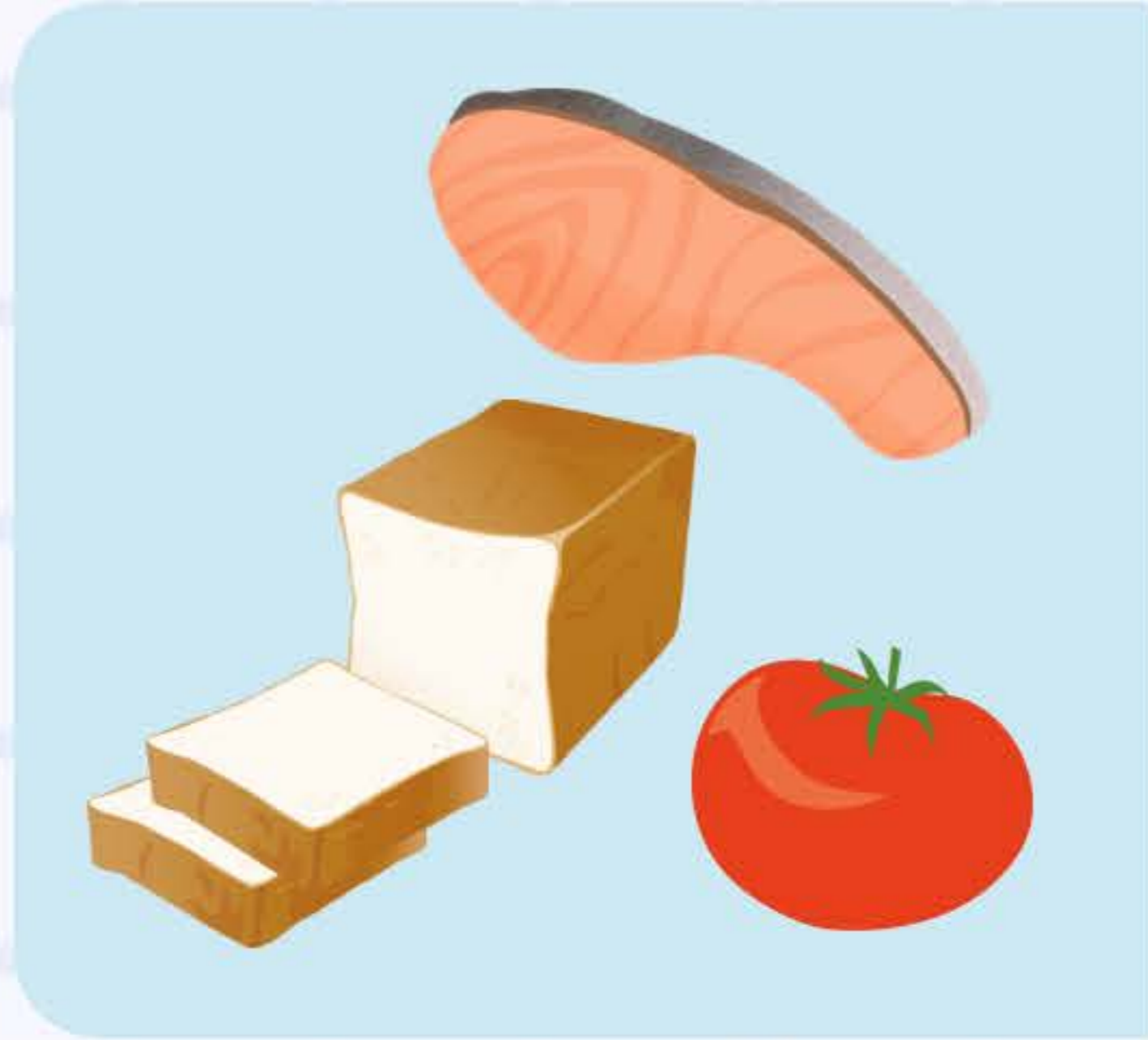
災害前の備え

アレルギー対応食品及び飲料水のほか、食物アレルギーを知らせる表示カードやビブス、緊急薬及び食物アレルギー緊急時対応マニュアルを準備しましょう。



災害直後の工夫

食物アレルギーがあることを表示カードやビブスを使って他者に知らせます。炊き出しや支援物資の内容からアレルゲンの有無を確認しましょう。



災害から少し経過してからの注意点

疲労や食事のマナー化による誤食に注意。食品が不足しがちな状況でもなるべく栄養に配慮し、主食、主菜、副菜などをバランスよくとるよう心がけましょう。

食物アレルギーの子どもへの対応



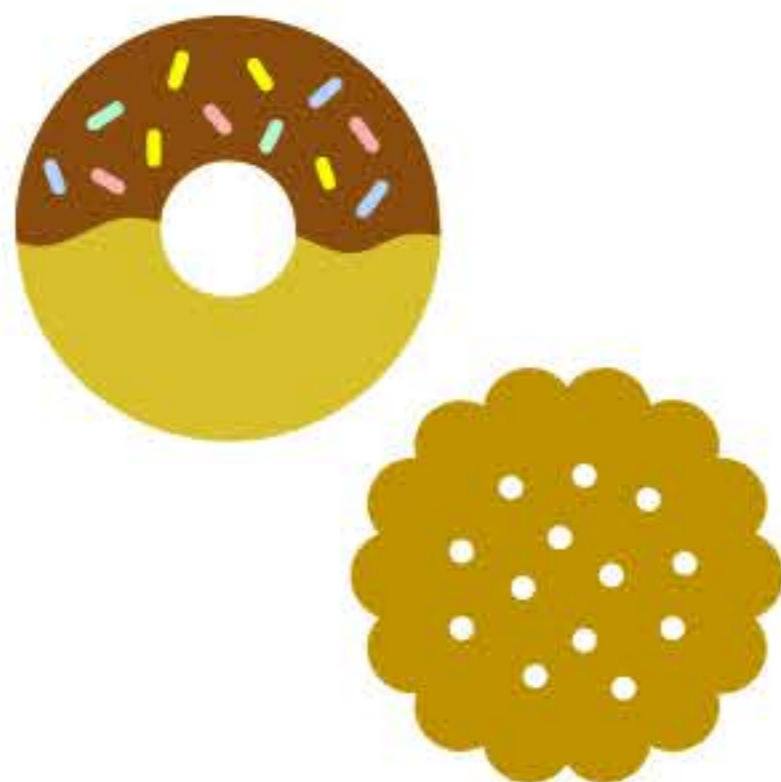
アレルギー表示の確認

鶏卵、牛乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生は必ず原材料に表示されるので確認しましょう。これ以外の食物は必ずしも表示されるわけではないので注意。



炊き出しで確認

原因食物が料理に使用されていないか、確認しましょう。大量調理のため、少量の混入は避けられない場合があることに留意しましょう。



食べ物をもらったら家族に相談

周囲の人が善意で食べ物を子どもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを子どもに教えましょう。



食物アレルギーがあることを周囲に伝える

誤食事故が起きないように、胸に食物アレルギーがあることを伝えるシールを貼るなどして、周囲の人にわかりやすく伝えましょう。

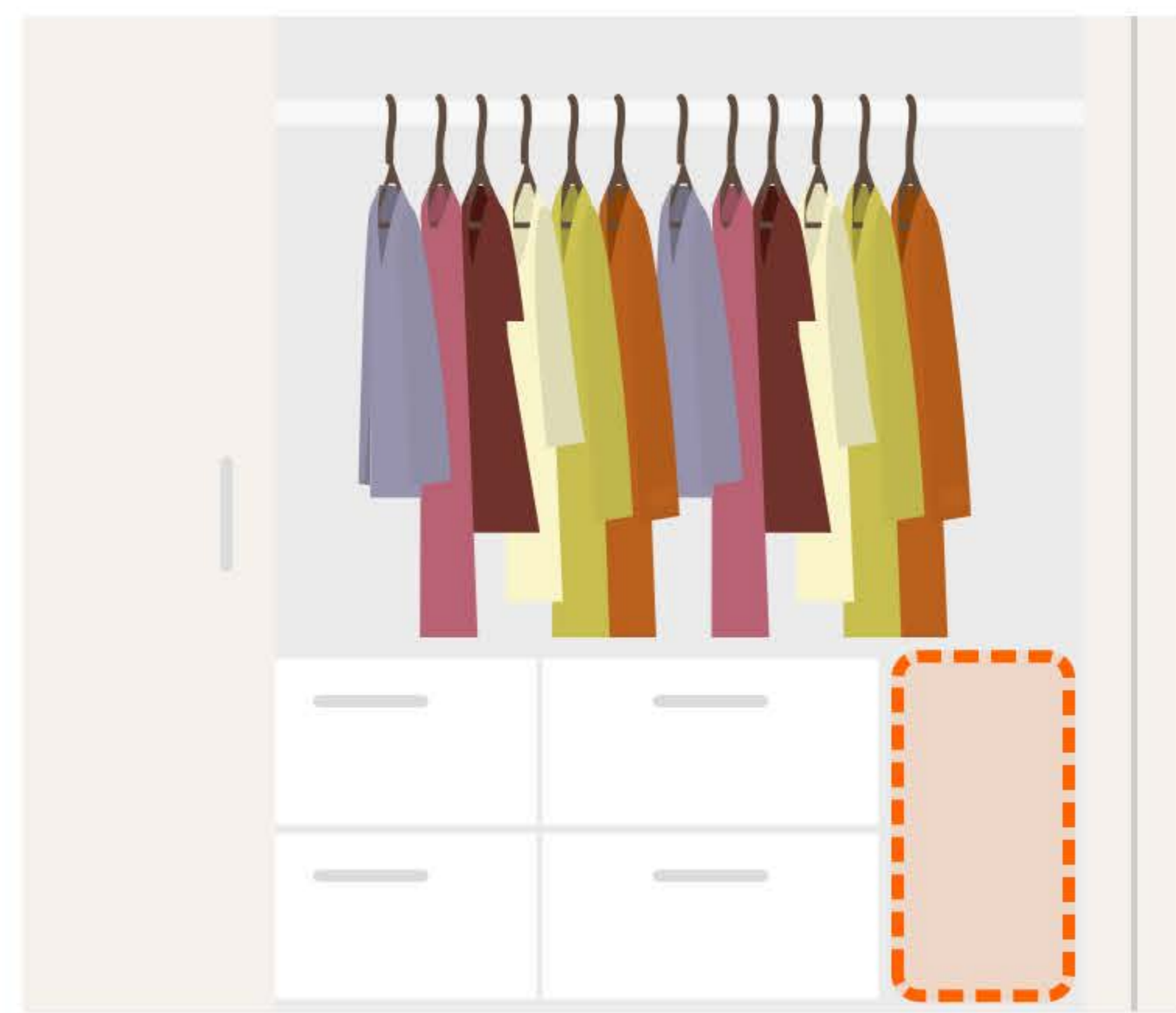
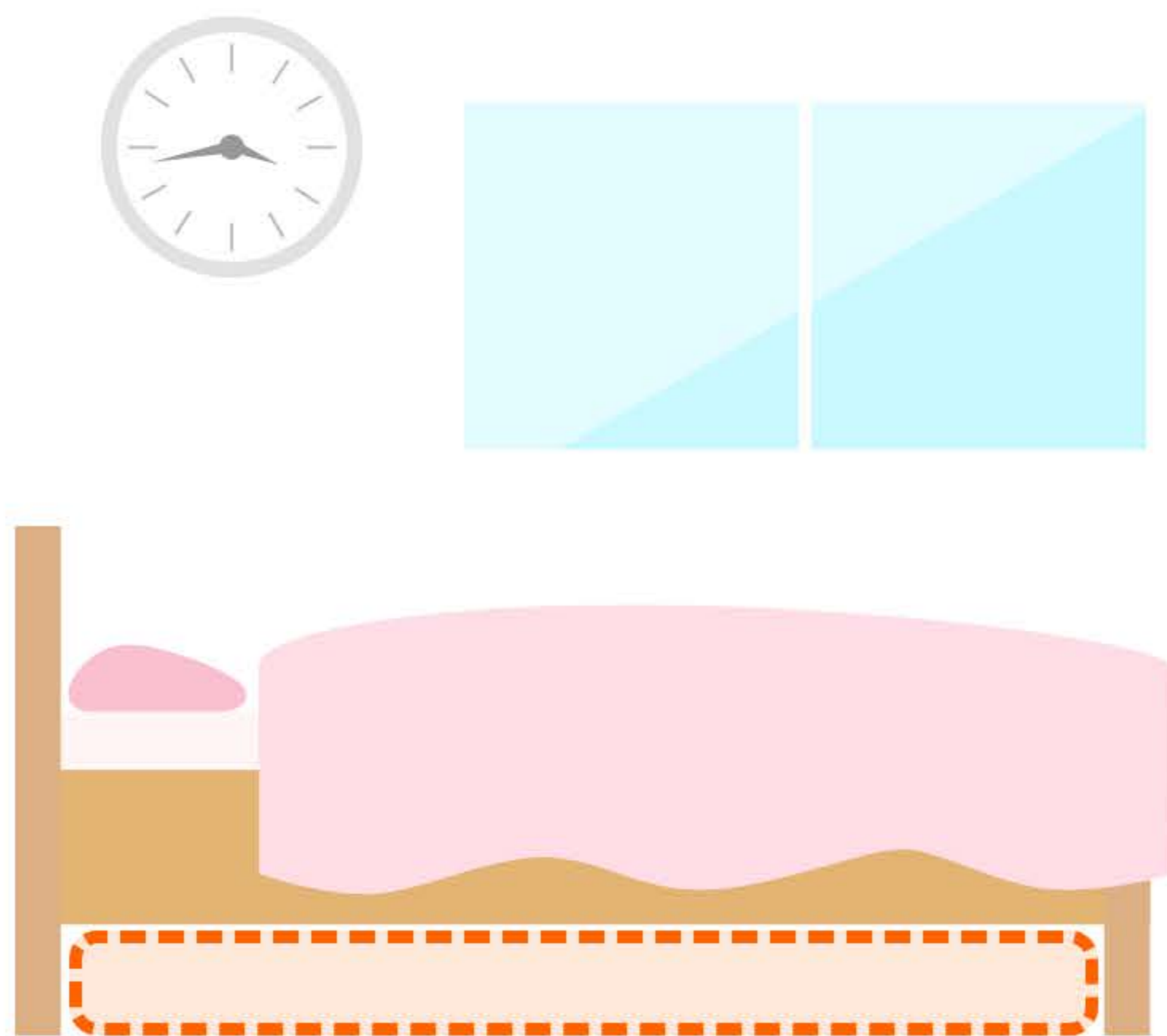
単身者向け収納テクニック

ひとり暮らしの方も、ちょっとした工夫で無理なく食品ストックを実践することができます。
ここでは、限られたスペースを有効活用して備蓄品を収納するテクニックをご紹介します。

1

いろいろなスキマを使おう

食品だからといってキッチンやダイニングに収納する必要はありません。クローゼットのスキマやベッドの下などを有効活用して収納しましょう。



2

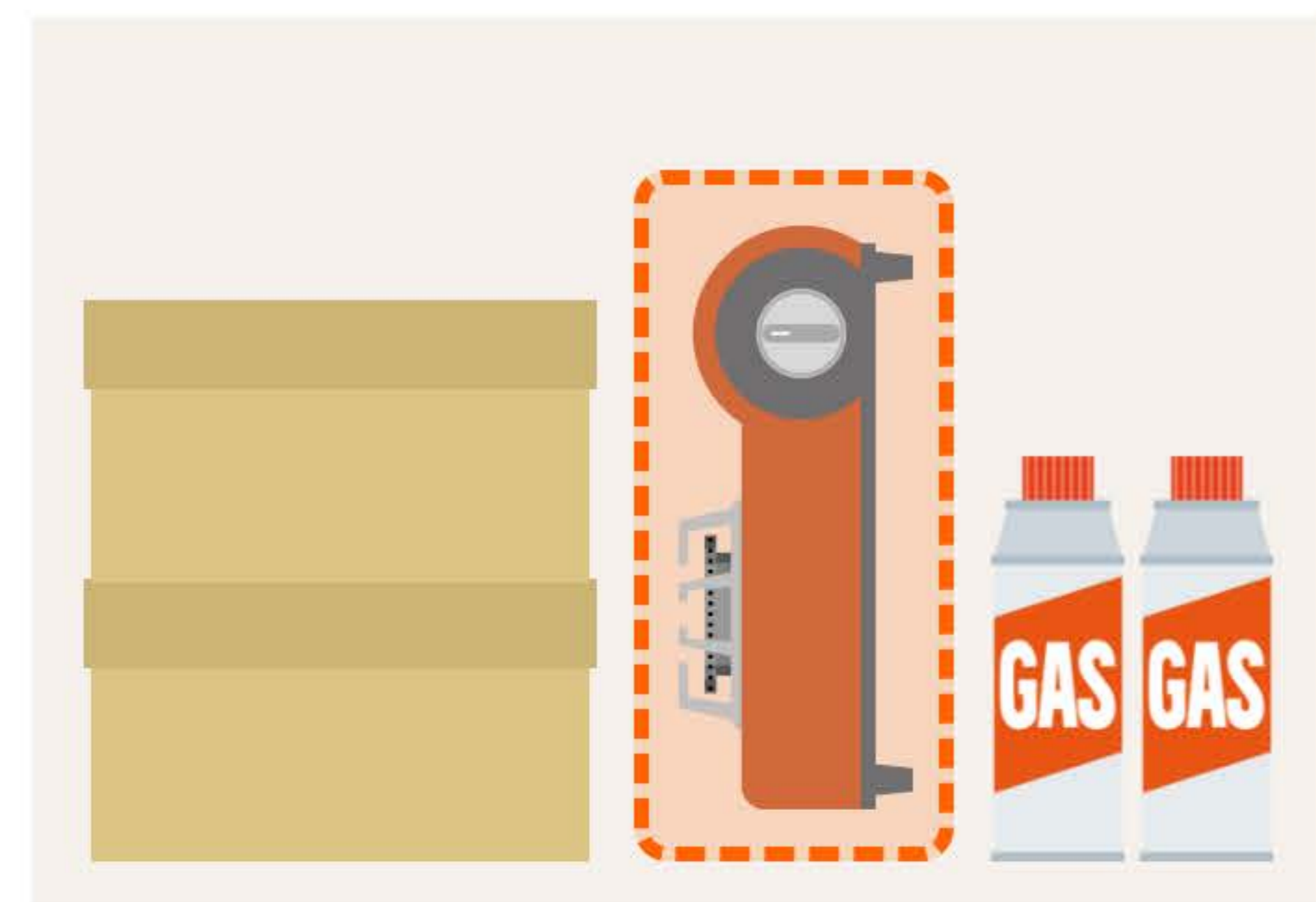
収納兼家具を活用しよう



収納としても使える家具なら食品をストックすることができます。頑丈な収納ケースならクッションを置いて椅子代わりにすることもできます。

3

カセットコンロは立てて収納



カセットコンロはケースに入れて立てて収納すると省スペースが図れます。カセットボンベは同じ場所に収納するようにしましょう。



今週のまとめ

要配慮者の方の備蓄は、それぞれの状況、状態に合わせた準備が必要です。災害時における要配慮者の食事には、家族だけでなく支援する立場の人や周囲の人の理解が大きな助けになります。

簡単！

備蓄食品アレンジレシピ



備蓄食品を使ったローリングストックの実践編として、平時用レシピと、ライフラインが停止した環境下でも作れる災害時用レシピを紹介します。



平時のレシピ

ローリングストックで



備蓄食品を味わう



備蓄食品を普段の料理に活用することで、ローリングストックの意識を高めましょう。身近な食品で作ることができる3品を、ポイント解説付きで紹介します。

レシピ考案



料理研究家・防災士 島本美由紀さん

旅先で得たさまざまな感覚を料理に活かし、手軽でおいしいレシピを考案。食品ロス削減アドバイザーとしても活動し、無駄なく食べきるコツや料理の楽しさを伝えることを心掛けている。実用的なアイデアが好評でテレビや雑誌を中心に活躍。著書は80冊を超える。<https://shimamotomiyuki.com/>

パスタソースでミネストローネスープ



材料 (2人分)

キャベツ…8分の1個

じゃがいも…1個

玉ねぎ…2分の1個

オリーブオイル…大さじ2分の1

ドライパセリ…適宜

A

水…300ミリリットル

ミートソース…1袋 (260グラム)

顆粒コンソメ…小さじ2分の1

市販のミートソースにはうま味が凝縮されているので、本格的なミネストローネスープを簡単に作ることができます。野菜は同じ大きさに切り揃えると均一に火が通ります。焦らずじっくり炒めて甘みを引き出しましょう。

作り方

1. 野菜は1センチメートル角に切る。
2. 鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、1を炒める。
3. 野菜がしんなりしたらAを加え、沸騰したら弱めの中火にして、野菜が柔らかくなるまで7から8分ほど煮る。
4. 器に盛り、お好みでドライパセリを飾る。

サバ味噌キャベツのレンジ蒸し



材料 (2人分)

サバの味噌煮缶…1缶 (190グラム)
キャベツ…4分の1個
(250グラムから300グラム)
顆粒鶏がらスープの素…小さじ1
万能ねぎ (小口切り) …適量
しょうが (千切り) …適量

レンジで簡単に作れる栄養満点の主菜です。缶汁を加えると深みのある味わいに仕上がりに、ごはんにもよく合います。しょうがを加えることでサバが苦手な人も食べやすくなります。キャベツは手でちぎればまな板と包丁が不要です。

作り方

1. キャベツはざく切りにする。
2. 耐熱ボウルに1とサバ缶を缶汁ごと加え、顆粒鶏がらスープの素を加えて軽く混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約5分加熱する。
4. よく混ぜてから器に盛り、万能ねぎとしょうがをのせる。

ツナとお茶漬けの素パスタ



材料 (2人分)

スパゲティ…100グラム
ツナ缶…2分の1缶
お茶漬けの素 (海苔) …1袋
大葉 (千切り) …2~3枚分
梅干し…1個

作り方

1. バットにスパゲティを入れてかぶるくらいの水を注ぎ、2時間ほど漬け置く。
2. 沸騰したお湯で1を1分茹でて水けを切る。
3. ボウルに2とツナを缶汁ごと入れ、お茶漬けの素を加えてよく混ぜる。
4. 器に盛り、大葉と梅干しをのせる。

ツナとお茶漬けの素でパスタを和えるだけでOK。ツナの缶汁は栄養満点です。パスタは水に漬けておくと茹で時間が短縮でき、大葉はハサミで切ればまな板と包丁を使わずに調理できます。災害時にも役立つ調理方法です。

災害時のレシピ

災害時に役立つ簡単レシピ

水道やガス、電気などのライフラインがストップした時に役立つ簡単レシピを紹介します。使用する食品をローリングストックに加えておくようにしましょう。

管理栄養士・防災士・日本災害食学会災害食専門員 **今泉マユ子**さん

株式会社オフィスRM代表取締役。管理栄養士として大手企業社員食堂、病院、保育園に長年勤務し、2014年に起業。レシピ開発を行い、防災食アドバイザーとしてこれまで全国480ヵ所以上で講演を行う。テレビ番組に多数出演。著書は「子どものための防災教室」シリーズなど23冊。 <https://office-rm.com>

考案者



火なし！水なし！

すぐ作れる料理



やわらかフルーツかんぱん

噛む力が弱くなった方にもおすすめ

フルーツ缶またはフルーツパウチパックの中身をシロップごと器に入れ、かんぱんを加えて好みの柔らかさになるまで浸す。10分程度浸せば、噛む力が弱い人も食べやすくなる。



ほっこりビーンズあん

噛む力が弱くなった方にもおすすめ

ポリ袋にミックスビーンズの缶詰またはパウチパックの中身を入れ、食べやすいように、袋の外から手でつぶし、同量のゆであずきを加えて混ぜ合わせる。



サバとわかめの ごま酢味噌和え

ポリ袋にサバ味噌煮の缶詰またはパウチパックの中身と乾燥カットわかめひとつまみ、酢小さじ1、白いりごま小さじ2を入れ、袋の外から混ぜる。



梅とイワシとひじきの 煮物風

ポリ袋に梅干し、イワシかば焼きの缶詰、ひじきのドライパックの缶詰・パウチパックの中身、適量のかつお節を入れ、袋の外から梅干しを崩しながら混ぜる。種を取り除く。



トマト風味の コンビーフコーン

ポリ袋にコンビーフとコーン缶（水煮タイプは水気を切る）またはパウチパックの中身とトマトジュース少量を入れて、袋の外から混ぜ合わせる。



シャカシャカ大豆の ふりかけ和え

大豆ドライパックパウチの封を開けて好みのふりかけをふりかけ、中身が飛び出さないように封を折り、シャカシャカふって混ぜる。

節水して
作れる

「お湯ポチャレシピ」



お湯ポチャ茶碗蒸し 噛む力が弱くなった方にもおすすめ



完成後、ポリ袋ごと器にのせて食べると、器を汚しません。多めに作る時は袋の数を増やすと均等に火が通りやすくなります。粉末のお吸い物の代わりにアサリ缶やカニ缶を使ってもおいしく仕上がります。



材料(1人分)

卵…1個、粉末お吸い物…1袋
水…100ミリリットル

作り方

1. 耐熱性のポリ袋に材料を入れて混ぜ、なるべく空気を抜いて袋の上部を結ぶ。
2. 鍋に耐熱皿を敷き、水を鍋の高さの約2分の1まで入れる。1を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火にして10分加熱し、火を止めてそのまま5分間蒸らす。



お湯ポチャスパゲティツナと塩昆布

材料(1人分)

スパゲティ…1人分
水…150から200ミリリットル
ツナ…1缶または1袋
(缶詰またはパウチパック)
塩昆布…10グラム
コーンや刻み海苔…適宜



作り方

1. 耐熱性のポリ袋に半分に折ったスパゲティと水を入れ、なるべく空気を抜いて袋の上部を結ぶ。
2. 鍋に耐熱皿を敷き、水を鍋の高さの約2分の1まで入れる。1を入れて蓋をし、火にかける。沸騰したら中火にして表示時間プラス2分加熱する。封を開けて、汁ごとツナと塩昆布を入れて混ぜる。好みにコーンや刻み海苔を加える。



スパゲティはたっぷりの湯で茹でるイメージがありますが、この方法なら少量の湯で大丈夫です。使用した湯は、お湯ポチャ調理を続けて行う際などに再活用できます。普段から作り慣れておくと、いざという時も慌てずに済みます。



今週のまとめ

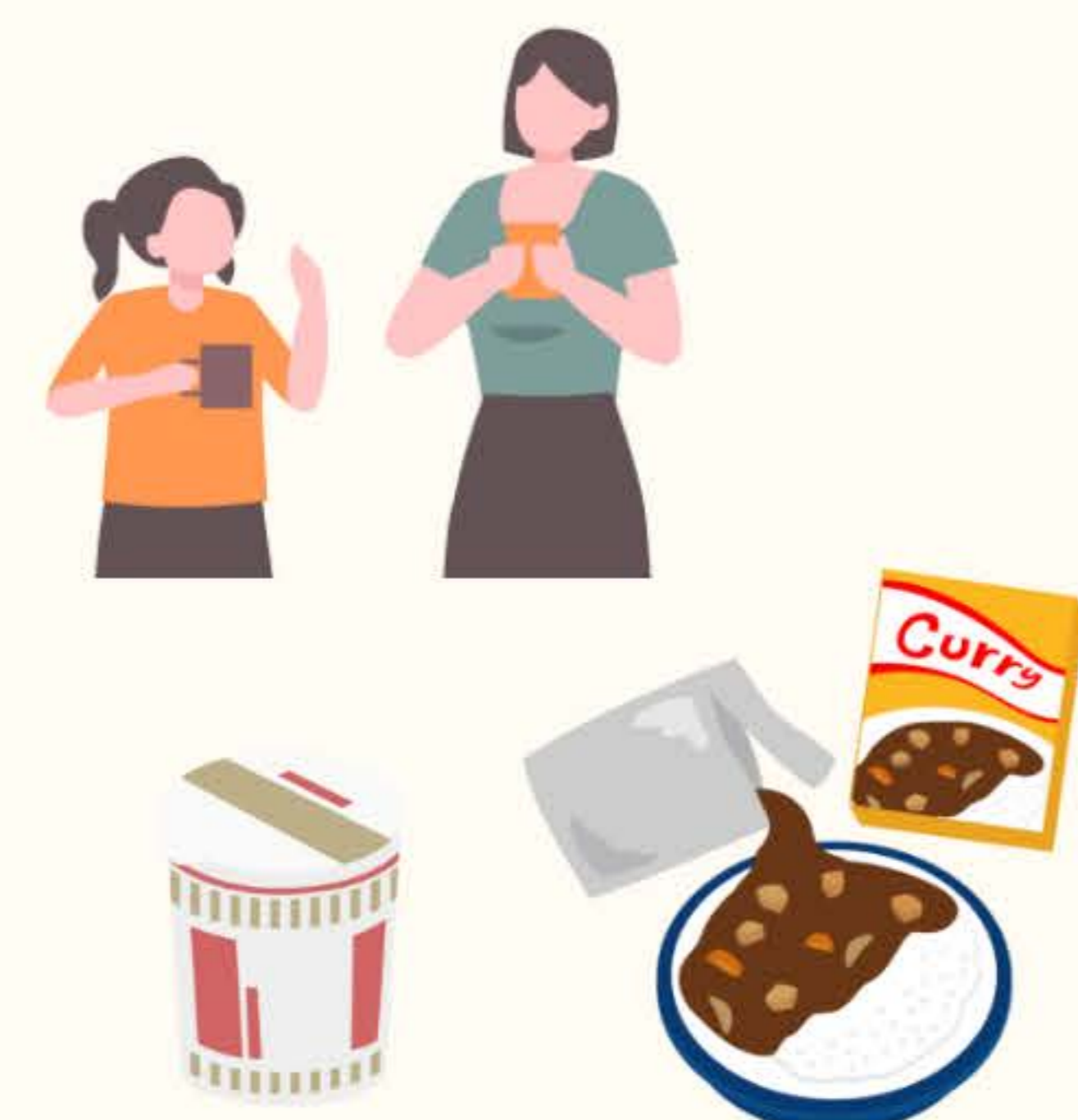
普段から備蓄食品を使って料理を作り、減ったものを買い足すことで常に一定量の食品を備蓄することができます。これがローリングストックです。紹介したレシピを活用して実践してみたいはいかがでしょうか。

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



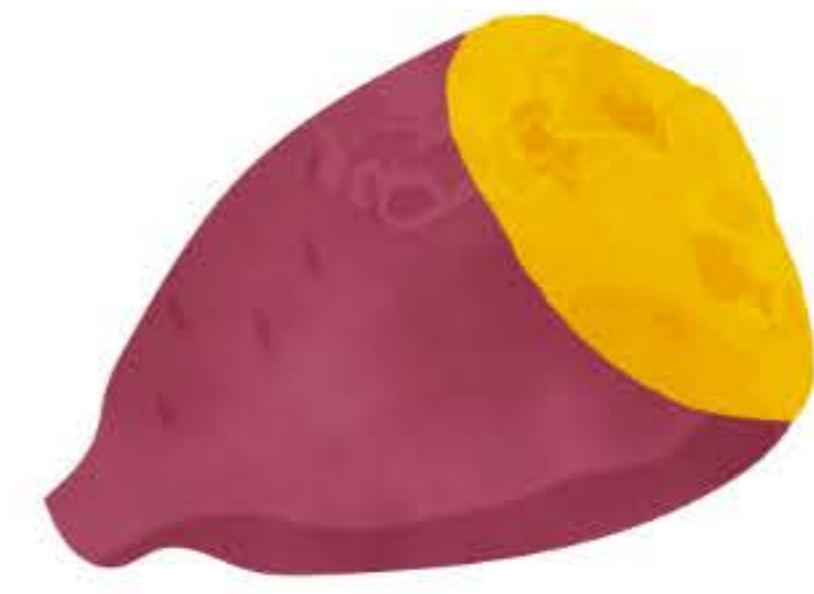
玄米 お茶碗4杯分

ビタミンB₂
1ミリグラム



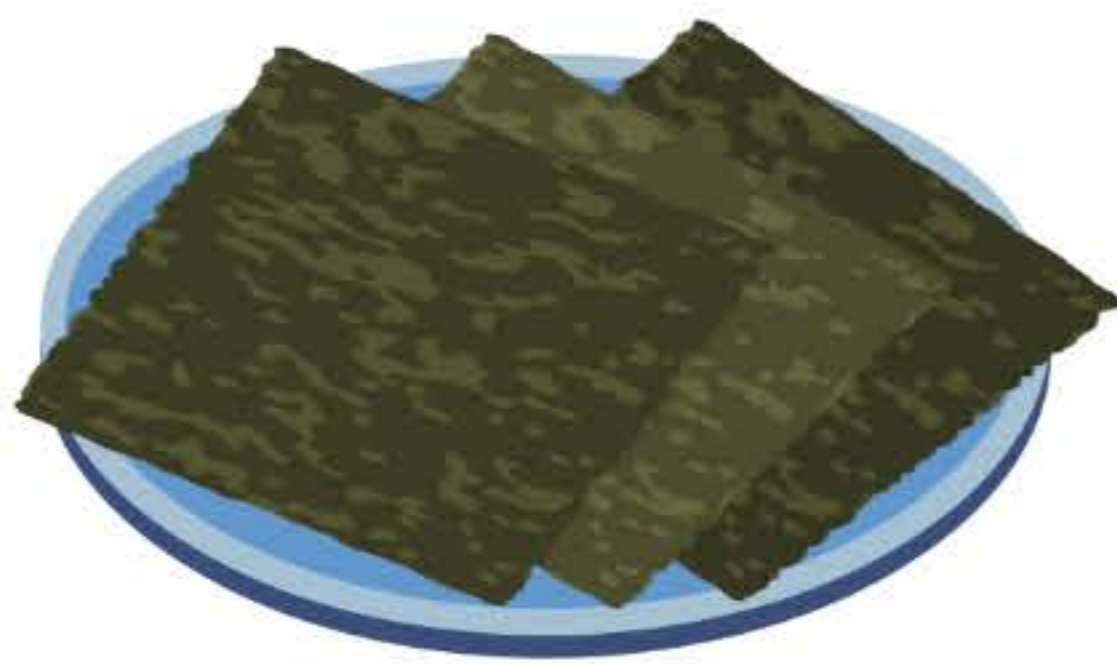
ブロッコリー 1株分

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



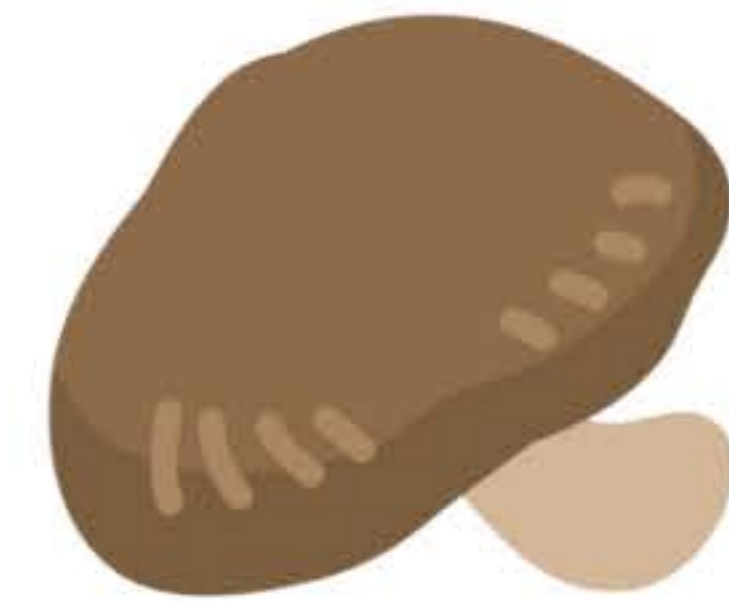
焼き海苔 3枚分

ビタミンC
78ミリグラム



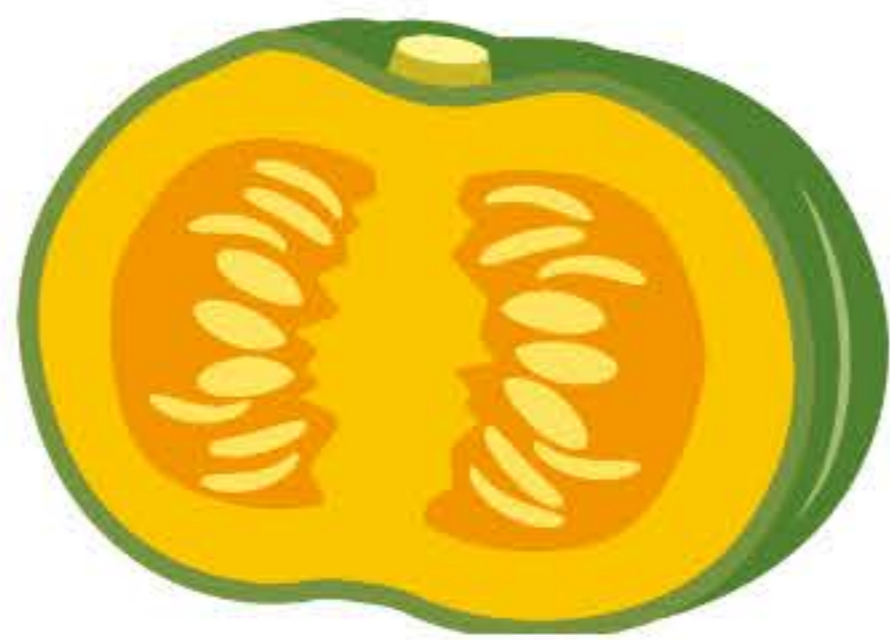
レモン 3.5個分

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。