

災害時の食料備蓄ガイド

知っておきたい3つのポイント

ポイント1

備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組合せで、最低でも3日分、出来れば1週間分程度を確保しましょう。

ポイント2

ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、1週間程度（水2ℓ/人、ボンベ6本程度）あれば安心です。

ポイント3

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方に配慮した食料品は、別途準備しましょう。^{※1}

※1：困ったことや心配ごとがある場合は、管理栄養士または保健師等の専門職に相談しましょう。

いざという時の備え～備蓄食品リスト～

分類	食品	1人1食分の目安	分類	食品
エネルギーと炭水化物の確保 【主食】	精米または無洗米	75g (0.5合)	副菜	のり、乾燥わかめ、缶詰（トマト水煮等）、野菜ジュース、日持ちする野菜類（玉ねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等）等
	レトルトご飯	1パック	汁物	インスタントみそ汁、即席スープ等
	もち	2個（切餅）	果物	日持ちする果物（バナナ、リンゴ、柿など季節に応じて）、缶詰（桃、みかん、パイナップル等）、果汁ジュース等
	そば	100g		
	うどん			
	そうめん			
	パスタ			
	乾パン パンの缶詰	1缶	調味料	塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖、食用油、ケチャップ、マヨネーズ、バター等
	シリアル類	50g	嗜好品	緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等
たんぱく質の確保 【主菜】	肉、魚、豆などの缶詰	1缶	菓子類	チョコレート、飴、ビスケット、煎餅
	レトルト食品	1パック	その他	ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等
	豆腐（充填）	1パック（150g）		
	ロングライフ牛乳	1本（200ml）		

3日分の備蓄品（1人分）を集めるとこんな感じです



鍋、箸、スプーン、フォーク、缶切、使い捨て食器、紙コップ、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、強化ポリエチレン袋、給水容器、ウェットティッシュ、ライター、マッチ、使い捨て手袋、除菌スプレー等があると便利です。



災害時の献立例

※ 発災当日は、冷蔵庫にあるものから使って献立を考えましょう。

		主な食材
朝食	<p>パン(ジャム) チーズ 野菜ジュース バナナ</p>	パン:食パン チーズ、野菜ジュース、バナナ
昼食	<p>ご飯 みそ汁 いわし煮付け</p>	ご飯:アルファ米(白米) みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁 いわし煮付け:いわし味付け(缶)
夕食	<p>五目ご飯 やきとり</p>	五目ご飯:アルファ米(五目ご飯) やきとり:焼き鳥(缶)

ポリ袋調理のすすめ

災害時に最小限の水の使用でできる調理法をご紹介します。
水と熱源、鍋があれば一度に数種類の調理ができる優れた調理法です。

- 1 野菜を洗ってから切る、洗米するなどの下準備をする。
- 2 食材や調味料を高密度ポリエチレン（半透明）の袋に入れ、空気を抜いてから口をしぼる。
- 3 鍋に水をたっぷり入れ、②を入れて加熱する。

こんな感じ



ご飯、炊きこみご飯、蒸し鶏など、様々な料理ができますよ！



おかゆ（調理時間：40分）

米 1/2 カップと水 3 カップを入れて加熱するだけ。



かぼちゃの甘煮（調理時間：15分）

かぼちゃ 1/4 個としょう油大さじ 1 を入れて加熱するだけ。



備蓄食品を使った簡単レシピ

備蓄食品の賞味期限が近付いたら作ってみませんか？
備蓄食品を使ったら、新しく買い足しましょう！

ツナのとほろ丼

①ツナを砂糖、しょうゆと合わせて、そぼろ状にして煮詰めます。



②ご飯の上に、もみ海苔、炒ったツナをのせて、出来上がり。お好みで、紅しょうが、グリーンピースなどをのせてお召し上がり下さい。



餅とカレーのグラタン

①グラタン皿にサラダ油をひいて、レトルトカレーの半分を皿全体にのばし、小さく切った餅（もしくは薄切り）を並べます。



②残りのレトルトカレーをかけ、その上に、かぼちゃ（茹でたもの）または、電子レンジにかけたもの）やマッシュルーム、パセリ等のお好みの具材をのせます。

③チーズをのせて、オーブンで7分程度加熱して、出来上がり。



ハンバーグのホイル焼き

①食べやすい大きさに切った玉ねぎとマッシュルームを、さっと炒めます。



②アルミホイルにレトルトハンバーグをソースごと置きます。

③炒めた玉ねぎ、マッシュルームをのせて、しっかり包み、オーブンで10分程度焼きます。



④付け合わせの Pasta、砂糖・塩で味付けし、やわらかく煮たにんじんを添えて、出来上がり。



このガイドは、農林水産省『緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド』を一部改変して、海匠保健所管内行政栄養士研究会の支援を受け、銚子市健康づくり課の管理栄養士が作成しました。このガイドに関するお問い合わせや災害時向けの調理実習等のご相談は銚子市健康づくり課 管理栄養士まで。

☎ 0479-24-8070（銚子市健康づくり課）

お湯がなくても大丈夫！ 備蓄食品の裏技テク

管理栄養士レビュー

総合評価 ★★★★★ 3.9

- ・味が濃いので調味粉末の量で調節を。(3名)
- ・冷めたら水で作ったものと変わらない。(4名)
- ・十分食べられる。

総合評価 ★★★★☆ 3.3

- ・味が濃いので調味粉末の量で調節を。(4名)
- ・お湯で作ったものとほとんど変わらない。(3名)
- ・野菜がやや固い。(2名)

総合評価 ★★★★☆ 3.3

- ・味が濃いので調味粉末の量で調節を。(4名)
- ・お湯や水で作ったものより少し柔らかい。(2名)
- ・ケチャップライスのようなが、トマトジュースが苦手な人は無理かな。(2名)

～管理栄養士からのお得な情報～
 トマトジュースを使うことにより、
 災害時に不足しがちなビタミンやミネラルを
 補うことができますよ！
 選ぶ際は、食塩無添加のものにしましょう！



総合評価 ★★★★★ 3.0

- ・夏だったらおいしいかな。(2名)
- ・時間さえあれば食べられるので、非常食におススメ。
- ・味が濃いので粉末スープの量で調整を。

総合評価 ★★★★☆ 3.0

- ・食感がボソボソしている。(4名)
- ・少し固いかも。
- ・味が濃いので調味液の量で調整を。

このレビューは海匠保健所管内行政栄養士
 8名によるものです。

食品	バージョン	調理法	0分	15分	45分	60分以上	
アルファ米 (エビピラフ)  栄養成分表示 (1食あたり) エネルギー 361 kcal たんぱく質 8.9g 脂質 1.8g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 2.7g  付属品を取り出した状態	付属の調味料、かやく、スプーン、脱酸素剤等を取り出しました。	スタンダード 調味粉末を入れ、お湯を注ぎ、水線まで注ぐ。 	よくかき混ぜて、袋のチャックを開める。 	15分後 芯が残っていてまだ食べられない。 	45分後 芯はほとんどないが、食べるには早い。 	60分以上 完成 	
カップ麺 (フライ麺)  栄養成分表示 (1食あたり) エネルギー 322 kcal たんぱく質 6.0g 脂質 12.2g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 5.1g めん・かやく 1.3g スープ 3.8g  付属品を取り出した状態	付属品は商品により異なります。	スタンダード 調味粉末、かやくを入れ、かやくの上から熱湯を注ぎ、水線まで注ぎ、フタをする。 	3分後 完成 	15分後 野菜はふやけているが、麺はカチカチ。スープが粉っぽい。 	30分後 麺は固いまま。スープが粉っぽい。 	45分後 麺が箸でほぐれる。スープがなじむ。 	60分以上 完成 
カップ麺 (ノンフライ麺)  栄養成分表示 (1食あたり) エネルギー 297 kcal たんぱく質 9.0g 脂質 5.4g 炭水化物 53.1g 食塩相当量 6.2g めん・かやく 2.0g スープ 4.2g  付属品を取り出した状態	付属品は商品により異なります。	スタンダード かやくを入れ、熱湯を注ぎ、水線まで注ぎ、フタをする。 	4分後 完成 	15分後 麺はカチカチ。 	30分後 麺は固く、ほぐれない。 	45分後 麺が箸でほぐれる。 	60分以上 完成 調味液を入れてよく混ぜる。 

バージョン 調理法 0分 15分 30分 45分 60分