

はじめに

災害はいつ起こるかわかりません。

災害が発生すると、ライフライン復旧まで1週間以上要するケースが多くみられます。また、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やコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

普段から備えをしておくことで、いざという時の安心感が違います。災害への備え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。ぜひ、ここで紹介する情報をヒントとして活用していただきながら、災害時に必要な備えを進めましょう。

目次

- 食料備蓄は、最低でも3日分、できれば7日分! 02
災害時も主食・主菜・副菜をそろえましょう。
- 家庭備蓄の例 03
- ローリングストック 04
- 買い置きしたい食料品の例 05
- 家族に合わせた食品を備えましょう 07
- パッククッキング 09
- パッククッキングレシピ 11
- 紙コップで調理 17

食料備蓄は、最低でも3日分、できれば7日分!

家庭でも最低3日分、できれば7日分の食料備蓄をすすめています。

特に、赤ちゃんや妊婦、高齢の方、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、特殊な食品を必要とする場合は、1週間分以上の備えが必要です。

自治体の備蓄には限りがあるため、普段からご家庭で確保しておきましょう。

なるべく



災害時も主食・主菜・副菜をそろえましょう!

災害直後は炭水化物ばかりになりがち

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ないと、体調不良や病気になる可能性があります。



便秘や口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聴かれました。

栄養バランス = 主食 + 主菜 + 副菜

主食

エネルギーのもとになるもの



ごはん・パン・めん類など

主菜

体をつくるもとになるもの



肉・魚・卵・大豆製品など

副菜

体の調子を整えるもとになるもの



野菜・きのこ類・海草など



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)

お好みのお茶や清涼飲料水なども、
 あると便利!

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

エネルギー
炭水化物

米 2kg×2袋
 ※1袋消費したら1袋買い
 足す(1人1食75g程度)

カップ麺類 ×6個

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)

パックご飯 ×6個

その他(適宜)
 ・LL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
(適宜)

日持ちする野菜類
 ・たまねぎ、じゃがいも等

梅干し・のり・乾燥わかめ等

野菜ジュース・果汁ジュース等

調味料
 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等

インスタントみそ汁や即席スープ

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事

出典：「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)



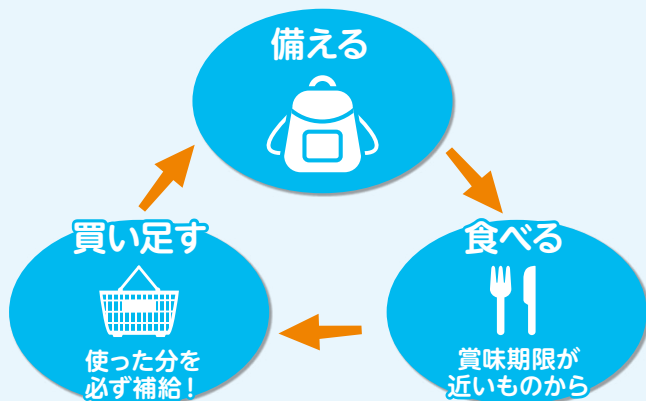
試食のすすめ!

今はおいしい非常食がたくさんありますが、味は千差万別。いざという時に、苦手な味のものばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して、好みの味を備えておきましょう。



ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、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。



ココがポイント

- 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを増やすだけで済む。

備蓄の目安

II

家族の人数×最低3日分

※できれば7日分を備えましょう。



発災当日の備えは？

<水1リットル+調理不要な非常食3食>

発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定されます。また電気・ガス・水道といったライフラインが停止する可能性が高く、しばらくは余震等で火が使えないことも想定されます。避難する際に持ち出せるよう、1日分程度の非常食を非常用持出袋等に入れておくといいでしょう。

買い置きしたい食料品の例

水 命をつなぎとめる水

水が不足すると、脱水や心筋梗塞、エコノミークラス症候群など命に関わる病気がおこりやすくなります。まずは水を我慢せずに、十分にとることが大切です。



主食 ごはん・パン・めんなどエネルギー源となるもの

- 精米・無洗米・パックご飯・アルファ化米
- 小麦粉・餅・ホットケーキミックス
- 乾めん(うどん、パスタ、そうめんなど)
- 即席めん・カップめん
- 缶詰パン・乾パン・コーンフレーク



主菜 肉・魚・大豆製品・卵など骨や筋肉などの体をつくる、たんぱく質の供給源

- 缶詰(肉、魚、大豆水煮など)
- レトルト食品(丼やカレー、パスタソースなど)
- 乾物(大豆・高野豆腐・かつお節・桜エビ・煮干しなど)
- 魚肉ソーセージ



副菜 野菜や海藻などビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

- 日持ちする野菜(たまねぎ、にんじん、芋類など)
- 缶詰(コーン、トマト、ミックスビーンズ、野菜ジュースなど)
- 乾物(のり・ひじき・切り干し大根・わかめ・干しいたけなど)
- 即席汁物(みそ汁、スープなど)



果物 ビタミン・ミネラルを補うもの

- 日持ちする果物
- 果物の缶詰
- 果物ジュース
- ドライフルーツ



牛乳・乳製品

- ロングライフ牛乳
(常温保存可能品)
- 粉チーズ
- スキムミルク



菓子・嗜好飲料

- あめ・チョコレート・
ビスケット・せんべい・
スナックなど



調味料

- 塩・しょうゆ・酢・砂糖・食用
油・ケチャップ・マヨネーズ・
カレールー・コンソメ・鶏がら
スープの素・めんつゆなど



その他

- 塩昆布・ごま・
ふりかけ・ジャム・
はちみつなど



●あると便利な備品類

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食品用ポリ袋
(耐熱温度130℃以上のもの、湯煎対応のもの) | <input type="checkbox"/> キッチンばさみ |
| <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 鍋、やかん |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル | <input type="checkbox"/> おたま、トング |
| <input type="checkbox"/> クッキングシート | <input type="checkbox"/> 除菌スプレー (ペーパー) |
| <input type="checkbox"/> クッキングペーパー・キッチンペーパー | <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・カセットボンベ | <input type="checkbox"/> 割りばし・使い捨てスプーン |
| | <input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋 |



家族に合わせた食品を備えましょう

乳幼児

●ミルク

災害時には環境の変化により、母乳が出にくくなる場合があります。粉ミルクやほ乳瓶等も準備しておくで安心です。また、紙コップや使い捨てスプーンを備えておくで役立ちます。

●離乳食

びん詰やレトルトの離乳食を用意しておきましょう。

●水(軟水)

ミルクを作るのに水道水が使えないときは、国産のミネラルウォーター（硬度100mg/ℓ以下）を使います。給水車の水は当日中に使しましょう。

●アレルギー対応食

食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を日ごろから余分に準備しておきましょう。



コラム

乳児用液体ミルクについて

液体ミルクなら調乳なしでそのまま飲ませることができます



保存と飲ませ方

- 常温(おおむね25℃以下)で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装(容器)の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- **飲み残しは与えない!**

<注意点>

- 災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。外国語の表示に注意しましょう。
- 月齢にあったものを
 - 期限を確認
 - 色は褐色がっていますが、問題ありません

<外国製品の期限表示の記載>

「BEE:04-20」「USE BY:APR 20」→ 2020年4月まで (BEE=Best Before End:賞味期限)
「24.11.18」→ 2018年11月24日まで

出典:「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」(公益社団法人 日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム)

食物アレルギーの子どもへの対応

●アレルギー表示を確認しましょう。

“鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、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、注意しましょう。

●炊き出しで確認しましょう。

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。
しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

●食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう。

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知らせましょう。

胸に「○○アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、
周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、
誤食事故を防ぎましょう。



高齢者

●やわらかくて食べやすい食品

咀嚼困難な方がいる場合、レトルト食（かゆ、ミキサー食、やわらかいタイプの肉、魚などのおかず）、ゼリー、濃厚流動食、缶詰など身体にあった食品を用意しましょう。

●水

のどの渇きを感じにくいいため、脱水症状になりやすくなります。水は必ず備蓄しましょう。

慢性疾患がある方

●糖尿病、腎臓病、難病など食事療法を受けている場合

個人に適した非常食を用意しておきましょう。
エネルギー等が計算されたセット食や低たんぱく食品なども販売されているので、事前に確認しておくとういでしょう。



パッキング

パッキングとは、食材をポリ袋に入れて、電気ポットや鍋に湯を沸かして加熱調理する調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。



メリット

- 素材のうま味・栄養素を逃さない。
- パックすることにより衛生的。
- 洗い物が少なく後片付けが簡単。
- 個別の対応が可能!
- 冷めたお弁当を温めることができる。
- 固くて食べにくいものを再調理で柔らかくできる。



災害時は、こんな人に最適!



離乳食の赤ちゃん



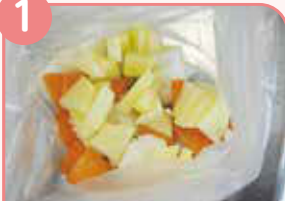
食物アレルギー等食事制限があり、個別調理が必要な方



固いものが食べづらい高齢の方

作り方は簡単!3ステップ!

1



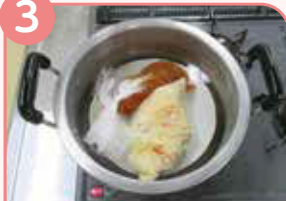
材料と調味料をポリ袋に入れる

2



空気をしっかり抜いて袋の上の方で結ぶ

3



お湯を沸かした鍋か電気ポットに入れて加熱

※電気ポットは98°設定



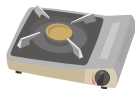
ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いて真空にしてから、袋の上の方で口を結ぶのがポイント!

<注意点>

- ポリ袋に詰めたら、熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。
- 加熱されたポリ袋は、やけどしないように穴あきおたまや tong で取り出します。
- 電気ポットを使用するときは、箸などを挟んで完全に蓋が閉まらないようにします。
- 1袋に入れる量は1～2人分を目安にします。

●パッククッキングに必要なもの

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 鍋
- 皿 (鍋底に敷きます)
- ポリ袋



あると便利!

- 牛乳パック (お皿に、まな板に)
- キッチンばさみ
- ナイフ
- Tong または穴あきおたま



※ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯煎対応の記載がある高密度ポリエチレン製 (触るとカサカサする半透明のもの) で厚さ0.01mmの無地でマチが無いものを使います。
※入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を準備します。



パッククッキングレシピ

基本の!

ごはんとおかゆの作り方

加熱

ごはん 30分
おかゆ 40分

<材料(1人分)>

- ごはん(おおよそ180g)
 - ・米(無洗米) … 1/2合(80g)
 - ・水 …………… 120ml
- 全粥
 - ・米(無洗米) … 1/4合(40g)
 - ・水 …………… 200 ml

<作り方>

- ①米と水をポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き入り口部分できつく結ぶ。
- ②30分程度置き(浸漬)加熱する。



- ・米から炊く場合の水の分量は、ごはんは米の重量の1.5倍、軟飯は2.5倍、おかゆは5倍です。
- ・おかゆをつくるときにパックご飯を使うと時間短縮できます。(加熱時間20分)



ごはん

エネルギー 286kcal
食塩相当量 0g

全がゆ

エネルギー 143kcal
食塩相当量 0g

●アレンジごはん

すべての材料をポリ袋に入れて30分程度置き(浸漬)加熱します。

加熱
30分

焼き鳥とひじきの炊き込みご飯

<材料(1人分)>

- ・米(無洗米) …………… 1/2合弱(75g)
- ・水 …………… 110ml
- ・焼き鳥缶(たれ) ……… 1/2缶
- ・ひじき(ドライパック) … 25g
- ・めんつゆ(2倍濃縮) …… 小さじ1(6g)
- ・おろししょうが ……… 少々



エネルギー 344kcal
食塩相当量 0.9g

さばのみそ煮と昆布の炊き込みごはん

<材料(1人分)>

- ・米(無洗米) …………… 1/2合弱(75g)
- ・水 …………… 110ml
- ・さばのみそ煮缶 ……… 1/4缶
- ・塩昆布 …………… 5g
- ・おろししょうが ……… 少々



エネルギー 380kcal
食塩相当量 1.4g

チキンライス

<材料(1人分)>

- ・米(無洗米) …………… 1/2合弱(75g)
- ・水 …………… 110 ml
- ・焼き鳥缶(たれ) ……… 1缶
- ・コーン(缶) …………… 25g
- ・ケチャップ …………… 大さじ1(15g)



エネルギー 442kcal
食塩相当量 1.6g

ツナコーンライス

<材料(1人分)>

- ・米(無洗米) …………… 1/2合弱(75g)
- ・水 …………… 110ml
- ・コーン(缶) …………… 25g
- ・ツナ缶 …………… 1/2缶
- ・コーンポタージュスープ …… 1/2袋



エネルギー 403kcal
食塩相当量 1.0g

加熱
20分

親子丼

<材料(1人分)>

- ・ごはん …………… 150g
- ・焼き鳥缶(たれ味) … 1缶
- ・たまねぎ …………… 1/4個(60g)
- ★ ・しめじ …………… 30g
- ・卵 …………… 1個
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/2(3g)
- ・水 …………… 大さじ1(15g)



エネルギー 494kcal
食塩相当量 1.6g

<作り方>

- ①たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。
- ②袋に★を入れて混ぜ合わせ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結んで20分加熱する。
- ③器にごはんを盛り②を乗せる。

加熱
20分

さば缶とトマトのカレー

<材料(1人分)>

- ・ごはん …………… 150g
- ・さばのみそ煮缶 …… 1/3缶
- ・トマト缶 …………… 50g
- ・たまねぎ …………… 1/4個(60g)
- ★ ・おろししょうが …… 少々
- ・おろしにんにく …… 少々
- ・カレールー…………… 3/4かけ(15g)
- ・水 …………… 大さじ2(30g)



エネルギー 462kcal
食塩相当量 2.2g

<作り方>

- ①たまねぎは薄切りにする。
- ②袋に★を入れて混ぜ合わせ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結んで20分加熱する。
- ③皿にごはんを盛り②をかける。

・しめじやコーンなど好みの具材を追加してもOK!

加熱
10分

キャベツとさばのカレー蒸し

<材料(1人分)>

- ・キャベツ ……………50g
- ・さば水煮缶 ……………1/4缶
- ・たまねぎ ……………1/8個(30g)
- ・カレールウ……………1/3かけ

<作り方>

- ①キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、カレールウは刻んでおく。
- ②ポリ袋にすべての材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び10分加熱する。

エネルギー 123kcal
食塩相当量 1.0g



加熱
10分

わかめとキャベツのナムル

<材料(1人分)>

- ・キャベツ ……………70g
- ・わかめ(乾) ……………1g
- ★ 鶏がらスープの素 ……小さじ1/3(1g)
- ・ごま油 ……………小さじ1/2(2g)
- ・ごま ……………小さじ1/3(1g)
- ・唐辛子 ……………好みで

<作り方>

- ①わかめは水でもどす。
- ②キャベツは3cm角に切ってポリ袋に入れ、空気をしっかり抜き、入り口部分できつく結び10分加熱する。
- ③①②の水をしっかり切り、★であえる。

エネルギー 43kcal
食塩相当量 0.7g



切り干し大根のサラダ

<材料(2人分)>

- ・切り干し大根 …… ひとつかみ(20g)
- ・ミックスビーンズ … 50g
- ・ツナ缶 …………… 1缶
- ・しょうゆ…………… 小さじ1/2(3g)
- ★・マヨネーズ …… 小さじ2(8g)
- ・すりごま …………… 小さじ1(3g)



<作り方>

- ①切り干し大根をはさみでカットし、ポリ袋に入れ水を加え15～20分置いてもどす。
- ②①の水気をよく切り、ツナ缶をほぐし入れ、★であえる。

1人分

エネルギー 179kcal
食塩相当量 0.9g

🍳 パッククッキングでパスタ

通常、パスタは大量の水を沸騰させて茹でるので、水が不足する災害時には不向きです。そこで、水やガス、電気が普段通り使えないときに役立つパスタのゆで方を紹介します

- ① 1.6mmパスタ100gを半分に折ってポリ袋に入れる。
- ② 水を180ml(パスタの1.8倍)入れ、空気を抜いて袋の先をきつくしばる。
- ③ 色が白っぽくなって柔らかくなるまで放置する。
(1.6mm標準茹で時間7分のパスタで60～90分、早ゆで3分のパスタなら20分くらいで大丈夫です。)
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて3～4分加熱する。

加熱
15分

プリン

<材料(2人分)>

- ・卵(L) …………… 1個
- ・牛乳 …………… 130ml
- ・砂糖 …………… 大さじ2杯(18g)
- ・バニラエッセンス …… (お好みで)3滴

<作り方>

- ①ポリ袋に卵、砂糖を加えよく混ぜ合わせる。
- ②①に牛乳を加え更によく混ぜ合わせる。
- ③お好みでバニラエッセンスを加え、空気をしっかり抜き取り口部分できつく結び15分加熱する。

★簡単カラメルソースの作り方

砂糖(大さじ1)・水(大さじ1/2)・インスタントコーヒー(小さじ1)を耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで加熱する。(30秒くらい)

1人分

エネルギー 125kcal
食塩相当量 0.2g

・ザルで卵液をこすと、口当たりが滑らかになります。



熊本地震の経験から、みなさんに伝えたい食育

災害時にも

「好き嫌いをなく、なんでも食べることができる」ことの大切さ

普段食べ慣れないアルファ化米や乾パンなどの非常食や紙コップ・紙皿などの食具使ったの食事は非常に難しく、「日ごろから食べ慣れる」ことが災害への重要な備えの一つと言えます。

家庭での「食の防災訓練」として、備蓄している食品を定期的に食べる、パッキングを活用した調理に挑戦するなど、災害時に備えましょう。



パッキングレシピは、熊本市西区ホームページにも掲載しています。
こちらもお活用ください。

熊本市西区子育て家族の防災



紙コップで調理

災害時に貴重な水と熱量を節約しながらできる調理法です。

紙コップを使うことで、鍋も汚さず、そのまま手にもって食べることができます。

個別対応もできるのでパッククッキング同様災害時に役立ちます。



- **下準備** 深めのフライパンや鍋に2cm程の水を入れ沸かす。紙コップは、使うフライパンや鍋の蓋が閉まる高さにカットする。

小松菜の和えもの

<材料(1人分)>

- ・小松菜 ……………30g(3~4本)
- ・しめじ ……………20g
- ・かつお節 ……………2g
- ・しょうゆ……………小さじ1/3(2g)

<作り方>

- ①小松菜は2cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ②紙コップに①を入れ、湯の沸いたフライパンや鍋に入れて蓋をして中火にかける。
- ③10分加熱して火を止める。
- ④③にかつお節としょうゆを入れ混ぜる。



エネルギー 16kcal
食塩相当量 0.3g

🌸 ちょっと一息…

長期間の避難生活はストレスがたまります。

そんな時には甘いもので一息つきましょう!

チョコレートなどのお菓子以外にも、甘い煮豆やフルーツ缶などでもホッとできます。でも、食べすぎには注意しましょう。

蒸しパン

<材料(4人分)>

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・油 ……………大さじ1(12g)
- ・卵 ……………1個
- ・砂糖 ……………大さじ2(18g)
- ・牛乳 ……………100ml



1人分 | エネルギー 173kcal
食塩相当量 0.4g

<作り方>

- ①ボウルにホットケーキミックス以外を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを加え、さらに混ぜる。
- ③紙コップに生地を入れ、湯の沸いたフライパンや鍋に入れて中火で蓋をして15～18分程度蒸す。

- ボウルをポリ袋に替えると洗い物を減らすことができます。
- パッククッキングで作ることもできます。
- 砂糖をミルクココアに替えてココア蒸しパンに!
- かぼちゃやさつまいも、レーズンなどをプラスしてもOK!
- 砂糖を入れずに、ウインナーやコーン、パプリカ、チーズなどを入れるとおかずパンになります。
- 卵はなくてもOK!牛乳で調節。

