

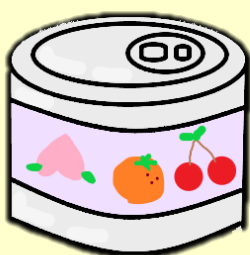
災害時の食事お助けBOOK

～家庭内備蓄のススメ～

災害が起きたとき、あなたは食事の準備ができていますか？

災害は急に発生します
買い物していなかった・・・食べ物がない・・・
ということにならないように
日頃から食料を備蓄しておきましょう！

備蓄のポイントや備蓄リストを載せています
ぜひ活用してみてください



目次

① 準備編

| | | |
|------------|------------------|-----|
| もしも | もしも災害が起きたら… | … 1 |
| チェック | 常備品をチェックしよう | … 2 |
| 備蓄しよう ① | これを備蓄しよう① | … 3 |
| 備蓄しよう ② | これを備蓄しよう② | … 4 |
| ローリング | くるくる使おうローリングストック | … 5 |



② 栄養編

| | | |
|------|---------------|------|
| 不足① | 気を付けて！栄養不足① | … 6 |
| 不足② | 気を付けて！栄養不足② | … 7 |
| 不足③ | 気を付けて！栄養不足③ | … 8 |
| 栄養管理 | 災害時の栄養管理のポイント | … 9 |
| 水分補給 | 水分補給をしましょう | … 10 |



③ 調理編

| | | |
|------|----------------|------|
| ポイント | 災害時の調理のポイント | … 11 |
| 備蓄便利 | 備蓄しておく便利なもの | … 12 |
| レシピ① | やってみよう！まぜるだけ調理 | … 13 |
| レシピ② | やってみよう！アレンジ調理 | … 14 |
| ポリ袋 | ポリ袋調理について | … 15 |
| レシピ③ | やってみよう！ポリ袋調理 | … 16 |
| レシピ④ | ポリ袋で作るふるさとの味 | … 17 |



④ 実践編

| | | |
|------|-----------------|------|
| リスト例 | 作ろう！備蓄リスト（例） | … 18 |
| リスト | これで完璧！我が家の備蓄リスト | … 19 |
| 一覧 | 参考にしよう！備蓄食一覧 | … 20 |
| 参考文献 | 参考文献 | … 21 |



もしも災害が起きたら・・・

あなたは山口市で今後災害が起きると思いますか？

山口市は山に囲まれており、台風による風水害や、大雨による土砂災害、地震などが考えられます。

大きな災害が起きた時、ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなる可能性があります。

表) ガス・水道・電気が9割復旧するまでの時間

| | 東日本大震災 | 阪神淡路大震災 |
|----|--------|---------|
| ガス | 6日 | 2日 |
| 水道 | 24日 | 37日 |
| 電力 | 34日 | 61日 |

表のとおり、ライフラインが**9割復旧**するまでには時間がかかります。災害時、料理が行えない状況で食べられるものを家に準備してありますか？

避難生活においては、配給される飲食料や調理設備が限られています。これまで被災地に届けられた支援物資は、炭水化物が主であり、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が不足していました。

そこで、災害時でもバランスの良い食事ができるように食料備蓄が必要です。

「もしも」のために自分の備蓄リストを作って災害時に備えましょう！

炭水化物ばかり・・・



備蓄して栄養いっぱい！！



もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

常備品をチェックしよう

①主食になるもの



米



もち



パスタ



そば



うどん

②乾物 → 3 ページ



わかめ



ひじき



切干大根



かつお節



桜エビ

③缶詰 → 4 ページ



さば



シーチキン



野菜類



フルーツ

④常温保存 → 4 ページ



レトルト食品



インスタントスープ



カップラーメン



ナッツ

⑤嗜好品



菓子類

⑥その他 (必要な場合)



粉ミルク



サプリメント

これを備蓄しよう①

乾物

乾物は食べ物を乾燥させるため長期保存が可能で、栄養価も高くなります。災害時に不足しやすいミネラルやビタミンが多く含まれます。

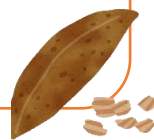
煮干し

血液をサラサラにしたり、中性脂肪やコレステロールを下げるEPAが含まれている。粉末にしてふりかけにしよう。



かつお節

うま味成分が食欲増進に◎。食欲が減る災害時にぴったり。料理に混ぜたり、仕上げにかけよう。



桜エビ

10gで1日分のカルシウムがとれる。パスタや炊き込みご飯に加えよう。



乾燥野菜

おかずやカップラーメンに加えると簡単にビタミンをとることができる。



切干大根

水以外の飲料や調味料、缶詰の液で戻すことができる。サラダや缶詰と和えよう。



高野豆腐

小さなサイズがおすすめ。水で戻してレトルト食品と合わせてみよう。



海そう類にはミネラルとビタミン類が多く含まれています。食物繊維も多く、低エネルギーで、コレステロール値の低下を助けます。

わかめ

湯につけると数分で戻る。酢の物や汁物の具に使おう。



昆布

刻み昆布や塩昆布が便利。酢の物や炊き込みご飯に使おう。塩昆布は食塩が多いため、食べすぎには注意。



もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

これを備蓄しよう②

缶詰・パウチ・レトルト食品

缶詰やパウチ、レトルト食品はすぐに使うことができ、
常温で長期保存ができます。

野菜缶は災害時に不足しやすいビタミンを多く含んでいるため、おすすめです。

さば・ツナ

水煮や味付き、油漬けなど、
様々な種類がある。

サラダやカレー、パスタや
炊き込みご飯に入れよう。



焼鳥

たれ味や塩味など、
お好みで選んでみよう。

安いもので100円前後。
そのまま食べたり、
サラダにしてみよう。



トマト

ビタミンCが多く含まれている。
そのまま食べることができる。

クラッカーやパンに
つけて食べてみよう。



とうもろこし

エネルギーなので疲労回復に◎
食物繊維が多く含まれている。

炊き込みご飯や、スープに
入れてみよう。



ミックスビーンズ

いんげん豆やひよこ豆、
えんどう豆など、様々な豆が
ミックスされている。

サラダやカレーに
入れてみよう。



レトルト食品

普段は温めて食べるが、
そのまま食べることも
できる。



飲料

野菜ジュースや豆乳は未開封で常温保存ができ、
簡単に栄養をとることができます。

ただし、常温保存不可の商品もあるため、表示を見るようにしましょう。

野菜ジュース

主にトマトベースと
にんじんベースがある。
お好みで選んでみよう。

リゾットやスープに
使ってみよう。



豆乳

調製豆乳やココア味など、
飲みやすいものが
たくさんある。

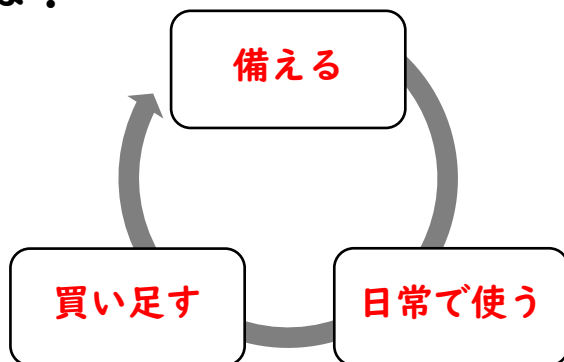
リゾットやスープに
使ってみよう。



くるくる使おうローリングストック

ローリングストック法とは？

普段から少し多めに食料、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法。



3つのステップで備蓄しよう！

【STEP 1】食料を少し多く買う

家庭で日常的に食べている食料を中心に、20ページの「参考にしよう！備蓄食一覧」を参考にして買う。

【STEP 2】日常的に料理に使用する

備蓄した食料が賞味期限切れにならないように、古いものから日常的に消費し、新しいものに入れ替える。

【STEP 3】消費した分を補充する

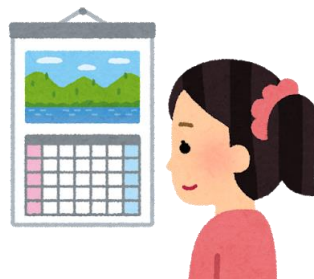
食べた分は買い足して補充し、常に家に置いておく。

★ポイント★

台所の引き出しなど、すぐ出して食べられる場所に備蓄しておく



毎月家族で「備蓄食」を食べる日を決めておく
例：毎月第1日曜日など



ローリングストックで日常から災害に備えよう。

もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

気を付けて！栄養不足①

たんぱく質 ～お肉やお魚のおかず～

たんぱく質はなぜ必要？



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮ふ、爪などの体づくりに使われる栄養素です。特に筋肉は水分を除くと約80%もたんぱく質でできています。ほかにも体を働かせる、病気から体を守るといった役割もあります。たんぱく質をとって健康的に過ごしましょう！

どのくらい食べればいいの？

たんぱく質は性別や年齢、体重によって必要量が変わります。

たんぱく質の1日の摂取量は成人男性で60g、女性で50gです。

たんぱく質を多く含む食品

・肉類

例：鶏ささみ、牛もも、豚ロース

・魚介類

例：さけ、ぶり、あじ、さんま



・卵類

例：鶏卵、うずらの卵

・大豆製品

例：油揚げ、納豆、豆腐、小豆



・乳製品

例：牛乳、ヨーグルト、チーズ



メインのおかずの
1回の食事の目安量は
手のひらサイズ♪

気を付けて！栄養不足②

ビタミン～野菜のおかず～

ビタミンはなぜ必要？

ビタミンは、体の働きを調整する栄養素です。
また、体をつくることや、食べ物がエネルギーになるのを助けます。
体内でほとんどつくることができないため、食べ物からとることが必要です！

どのくらい食べればいいの？

ビタミンは野菜や果物に多く含まれています。
野菜の1日の目標量は350g、果物は100gです。

ビタミンを多く含む食品

・野菜類、果物

例：緑黄色野菜、柑橘類

・その他

例：レバー、豆類



コップ1杯の野菜ジュースや
乾物などで簡単に補える♪

ミネラル～その他のおかず～

ミネラルはなぜ必要？

ミネラルは、体の構成材料で、体の働きを円滑にする栄養素です。
特に、骨をつくるカルシウムや血をつくる鉄は、健康維持には欠かせません。

ミネラルを多く含む食品

<カルシウム>

・乳製品など

例：牛乳、チーズ、ほうれんそう

<鉄>

・貝類、海そう類

例：あさり、しじみ、ひじき



ロングライフミルクは
常温保存ができる♪

もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

気を付けて！栄養不足③

食物繊維 ～野菜のおかず～

食物繊維はなぜ必要？

食物繊維は、便秘の予防や、エネルギーの吸収を緩やかにする成分です。
食物繊維を多く含む食品はよく噛んで食べるため、少量で満腹感が得られます。

どのくらい食べればいいの？

食物繊維の1日の目標量は

成人男性で20g以上、女性で18g以上です。

食物繊維を多く含む食品(食材50gあたりの食物繊維量)

※乾物は水で戻した重量

・穀類

例：じゃがいも(0.7g)



・野菜類

例：ごぼう(2.9g)、切干大根(2.7g)



・豆類

例：納豆(3.4g)、大豆水煮(3.4g)



・その他

例：干しシイタケ(4.6g)
カットわかめ(1.5g)



1日の目安量～ちょっと意識してみよう～



生野菜350g

両手いっぱい約120g



果物100g

リンゴ1/2個で100g
キウイフルーツ1個で100g



たんぱく質60g

鶏もも(皮つき)80gで13.8g
木綿豆腐150gで9.9g
あじ70gで13.8g



カルシウム600mg

牛乳1杯で230mg
プロセスチーズ2切で190mg
桜エビ大さじ1で60mg



鉄10mg

豚レバー60gで7.8mg
卵1個で1.1mg
豆乳1杯で2.4mg



食物繊維20g

ごぼう1/4本で3.4g
アボカド1/2個で3.2g
さつまいも100gで2.2g

もしも
チェック
備蓄しよう①
備蓄しよう②
ローリング
不足①
不足②
不足③
栄養管理
水分補給
ポイント
備蓄便利
レシピ①
レシピ②
ポリ袋
レシピ③
レシピ④
リスト例
リスト
一覧
参考文献

災害時の栄養管理のポイント

子どもやお年寄り、生活習慣病などの基礎疾患を抱えている方は、災害時の食事に特に注意が必要です。以下の点に気を付けて栄養管理を行きましょう。

高血圧

- ・備蓄する食料の食塩相当量に気を付ける。

高血圧の方の
食塩摂取量は6g/日未満に



糖尿病

- ・体重を計測し、増加しないよう食事量を調整する。
- ・糖質の多い食品を食べすぎない。(菓子類・ジュースなど)



腎臓病

- ・カリウムの多い食品を避ける。(生野菜・果物など)

生の果物ではなく缶詰



バナナは特に多い

- ・たんぱく質をとりすぎない。

目安：自分の体重×0.6~0.7g

食物アレルギー

- ・表示義務のないアレルゲン食品に注意する。
- ・原因食物が炊き出し調理に使用されていないか確認する。



食べ物が飲みこみにくい方

①食品の選び方

- ・とろみのある食品、汁気の多い缶詰、ベビーフードを利用する。(ゼリー飲料・ポタージュスープ・レトルトタイプの粥など)

②食品の食べ方

- ・食事の前に口を湿らす、食品と水分を交互にとる。
- ・細かく刻む、水分を加えて再調理するなどし、柔らかくする。
- ・とろみ剤がない場合は、米、片栗粉などのでんぷんを利用する。

③食欲のない場合

- ・栄養を調整したゼリー飲料や温かい汁物が食べやすい。
- ・魚や豆類などのたんぱく質食品から食べるようにする。



もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

水分補給をしましょう

1日に必要な水分量

脱水を避けるために1日に**1.2L**は飲み物を飲むようにしましょう。
水分補給には、水やスポーツドリンクがおすすめです。
また、野菜ジュースや豆乳は水分と一緒に栄養もとることができます。
備蓄する量は飲料用、調理用合わせて1日に**3L**あればよいでしょう。

水分の摂取不足による症状

喉の渇きを感じた時にはすでに脱水が始まっています。
脱水症状は体調不良やさまざまな病気を引き起こす原因となります。
こまめに水分をとり、脱水を防ぎましょう。



<体内の水分>
2%不足…脱水症状
20%不足…死に至る
可能性あり



飲料を十分に備蓄し、積極的に水分をとることを意識して、脱水を予防しましょう！

注意が必要な飲み物

これらの飲み物は避難時には避けた方が良いでしょう。

○カフェイン

尿の量を増やす働きがあるため、体内の水分が不足しやすくなります。
例：紅茶、コーヒーなど



○アルコール

アルコールを体内で消化する際に、水分が必要となり、排泄する水分が多くなります。
例：ビール、日本酒など



災害時の調理のポイント

災害時に配給される食料や、家庭の備蓄品をひと工夫することで、食べやすくなったり、栄養を補ったりすることができます。様々なワンポイントを紹介します。ぜひ試してみましょう！

カップラーメン

水で作ることもできる。
野菜ジュースや豆乳で作ると、簡単に栄養がとれる。



おにぎり

配給されることが多い。
お茶漬けにすると、簡単に食べやすい。



缶詰

冷蔵庫の野菜などと缶の中で和えると、味付けも洗い物も不要のおかずが作れる。



乾パン

水や牛乳と混ぜて、パン粥にすると、食べやすい。
チョコやジャムを挟むのもおすすめ。



顆粒だし

お湯と乾物を加えるだけで、即席スープができる。
災害時の温かいものは心が落ち着く。



スナック菓子

お湯や牛乳で溶かすと、スープにできる。
じゃがいもベースのスナック菓子ならお湯・マヨネーズ・野菜でポテトサラダにできる。



もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

備蓄しておくとお便利なもの

災害時の生活用水はとても貴重です。食料以外にも調理器具などを備蓄しておくとし、それらを使用し、節水をすることができます。

災害時の節水に役立つもの

| 備品名 | 活用方法 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品用ポリ袋 | <ul style="list-style-type: none"> ・お皿にかぶせて洗い物の削減 ・手袋代わり ・食材を混ぜるボウル代わり |
| 食品ラップ | <ul style="list-style-type: none"> ・お皿に敷いて洗い物の削減 |
| アルミホイル | <ul style="list-style-type: none"> ・お皿代わり |
| 除菌 ウェットティッシュ | <ul style="list-style-type: none"> ・手洗い用の水の代わり ・箸や調理ハサミなどのふき取り |
| キッチンペーパー | <ul style="list-style-type: none"> ・汚れのふき取り |



災害時にあると便利な食具・調理器具

| |
|------------------------------------|
| はし・わりばし |
| スプーン・フォーク |
| 紙皿 |
| 紙コップ |
| 缶切り |
| 調理ハサミ |
| ピーラー（皮むき器） |
| カセットコンロ |
| カセットボンベ |
| 鍋 |
| ポリ袋（高密度ポリエチレン） （A4サイズ、厚さ0.01mm） |



- ・ポリ袋調理に
- ・食品の温めに
- ・お湯を沸かすために

もしも
チェック
備蓄しよう①
備蓄しよう②
ローリング
不足①
不足②
不足③
栄養管理
水分補給
ポイント
備蓄便利
レシピ①
レシピ②
ポリ袋
レシピ③
レシピ④
リスト例
リスト
一覧
参考文献

やってみよう！まぜるだけ調理

さばとわかめのごま和え



<材料> (2人分)

| | |
|-----------|-----------|
| さば缶 (味付け) | 1 缶 |
| コーン缶 | 大さじ 2 |
| カットわかめ | 大さじ 1・1/2 |
| 白ごま | 大さじ 1 |
| 水 | 大さじ 1 |
| ごま油 | 少々 |

- ①ポリ袋にさば缶の中身を入れる。汁は大さじ 1 捨てる。
- ②さばを少し形を残してほぐす。
- ③すべての材料をポリ袋に入れ、混ぜる。

ツナと切干大根のマヨ和え



<材料> (2人分)

| | |
|---------|-----------|
| ツナ缶 | 1 缶 |
| 切干大根 | 30g (戻す前) |
| 水 | 60ml |
| ピーナッツ | 10g |
| マヨネーズ | 大さじ 1 |
| おろししょうが | 1g |
| 白ゴマ | 0.5g |
| 刻みのり | お好み |

- ①ポリ袋にツナ缶を汁ごと入れ、すべての材料を入れて混ぜる。
- ②ピーナッツを少し砕く。
- ③白ゴマ、刻みのりを散らす。

お麩チョコ・お麩きな粉



<材料> (2人分)

| | |
|-----------|-------|
| お麩 | 10個 |
| 純ココアorきな粉 | 大さじ 2 |
| 砂糖 | 大さじ 1 |
| 水or豆乳 | 大さじ 2 |

- ①ポリ袋にお麩と水 (豆乳) を入れ、お麩を戻しておく。
- ②ココア (きな粉) と砂糖を加え、振り混ぜる。

もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

やってみよう！アレンジ調理

ひと工夫すると、普段食べているものとは違った味を楽しむことができます。災害時でもおいしく食べられるアレンジを紹介します。

栄養を補うカップ麺



<材料> (1個分)

| | |
|----------|-----|
| カップラーメン | 1個 |
| 野菜ジュース：水 | 1：2 |

豆乳：水を2：1で
入れても◎

- ①カップラーメンに野菜ジュースと水を規定量まで1：2の割合で入れ、30分放置する。

※水で戻すため、電気やガスを使わない。

野菜ジュースで作るとビタミン、豆乳であればたんぱく質を補える。

※野菜ジュースは食塩無添加を推奨。

ポテチdeポテトサラダ



<材料> (2人分)

| | |
|---------|---------|
| ポテトチップス | 1袋(60g) |
| 水 | 60ml |
| パセリ | 少々 |

- ①ポテトチップスを袋のまま少し砕く。
②袋の中に水を入れ、ふやかした後にもむ。
③形を整え、パセリを散らす。

※乾燥野菜5gを追加すると、栄養・彩り・食感もよくておすすめ。

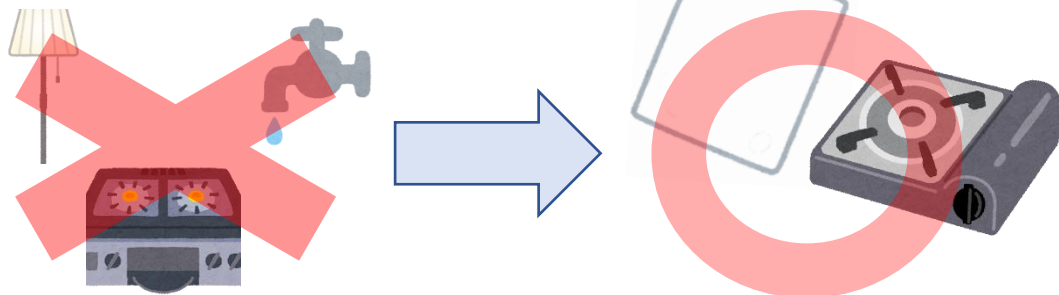
もしも
チェック
備蓄しよう①
備蓄しよう②
ローリング
不足①
不足②
不足③
栄養管理
水分補給
ポイント
備蓄便利
レシピ①
レシピ②
ポリ袋
レシピ③
レシピ④
リスト例
リスト
一覧
参考文献

ポリ袋調理について

ポリ袋を使って湯煎で調理する方法をポリ袋調理といいます。
災害時はガスや水道、電気が止まる可能性があります。
ポリ袋調理をすることで、災害時でも温かい料理を食べることができます。

災害時

ライフラインが止まった時は・・・



調理方法

ポリ袋や**カセットコンロ**で簡単調理！

- ①ポリ袋に食材を入れ、空気を抜き、できるだけ袋の口に近い部分で結ぶ。※1
- ②鍋に水を張り、鍋底に耐熱性の皿を敷く。※2 ※3
- ③沸騰したらポリ袋を入れ、食材に火が通るまで加熱する。

- ※1 加熱すると袋が膨張するため、破裂を防ぐ
- ※2 鍋底の熱で袋に穴が空くのを防ぐ
- ※3 湯煎用の水は川の水や雨水・溜め置きの水でもOK



ポイント

- ・使用するポリ袋は高密度ポリエチレン製で**0.01mm以上**のものか「湯煎で調理可」と記されているものにする。
- ・作る量が多いときは少量ずつ袋に分けることで均等に加熱することができる。

ポリ袋ごとお皿に盛りつけるとお皿を汚さずに使えます♪

もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

やってみよう！ポリ袋調理

ポリ袋調理は加熱ができるため、災害時の食事の幅がぐっと広がります。鍋底に耐熱皿を敷くのを忘れないようにしましょう。

白ごはん



<材料> (2人分)

精白米
(または無洗米) 200ml (160g)
水 220~240ml

- ①材料をすべてポリ袋に入れる。
- ②ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ③20分浸漬する。
- ④沸騰させた鍋に入れる。
- ⑤火を弱めて、ふつふつしている状態を保ち、25~30分加熱する。
- ⑥火を止めて、鍋から出して、10分ほどポリ袋の中で蒸らす。

鮭と昆布の炊き込みご飯



<材料> (2人分)

米 200ml (160g)
水 220ml
白だし 小さじ2
鮭フレーク 10g
塩昆布 5g

- ①ポリ袋に米と水、白だしを入れて20分浸漬する。
- ②鮭フレークと塩昆布を混ぜ込む。
- ③ポリ袋の空気を抜き、上を結ぶ。
- ④沸騰させた鍋に入れ、30分加熱。
- ⑤鍋から取り出し、10分蒸らす。
- ⑥全体をほぐす。

豆乳リゾット



<材料> (2人分)

米 150ml (130g)
豆乳 250ml
水 200ml
コンソメ 小さじ1
冷凍枝豆(粒) 10g
コーン缶 15g
黒コショウ お好み

- ①ポリ袋に米、豆乳、水を入れ、20分浸漬する。
- ②黒コショウ以外の材料を加え、全体的に混ぜる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、上を結ぶ。
- ④沸騰させた鍋に入れ、30分加熱する。
- ⑤鍋から取り出し、5分蒸らす。
- ⑥黒コショウを振る。

もしも
チェック
備蓄しよう①
備蓄しよう②
ローリング
不足①
不足②
不足③
栄養管理
水分補給
ポイント
備蓄便利
レシピ①
レシピ②
ポリ袋
レシピ③
レシピ④
リスト例
リスト
一覧
参考文献

ポリ袋で作るふるさとの味

食べ慣れた料理を食べることは心の健康にもつながります。
今回は災害時に不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が
しっかりとれるレシピを紹介します。

給食でよく出る人気メニュー。
味付けは焼鳥缶のたれだけで完成！

チキンチキンごぼう



<材料> (2人分)

| | |
|-----------|-----------|
| 焼鳥缶 (たれ味) | 150g (2缶) |
| 枝豆 (中身) | 20g |
| ごぼう (泥なし) | 70g |
| 片栗粉 | 1.5g |
| 水 | 3g |

- ①ごぼうの皮をピーラー (皮むき器) でむき、そのままさがきにする。
- ②片栗粉と水以外の材料をすべてポリ袋に入れる。
- ③焼鳥缶の缶で片栗粉を水に溶き、ポリ袋に入れ、全体をもみこむ。
- ④ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ⑤沸騰させた鍋に④を入れ、15分加熱する。

高野豆腐で

けんちょう風

山口県で食べられている家庭料理。
優しい甘さは心が温くなる。



<材料> (2人分)

| | |
|------|--------|
| 大根 | 100g |
| にんじん | 50g |
| 高野豆腐 | 10g |
| 水 | 60g |
| 料理酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| なたね油 | 小さじ1/2 |
| 粉末だし | 小さじ1/2 |

- ①高野豆腐を水で戻し、ほぐす。
- ②大根、にんじんはピーラーで皮をむき、削る。
- ③すべての材料をポリ袋に入れる。
- ④ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
- ⑤沸騰させた鍋に④を入れ、20分加熱する。

災害時を想定し、ピーラー (皮むき器) での調理方法にしています。

もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

作ろう！備蓄リスト（例）

あなたの家の3日分の備蓄リストを作ってみましょう！
この例は20代女性（1人分）の3日分の備蓄を想定したものです。
食料については20ページの一覧を参考にしてください。

※ そのまま：そのまま加熱せずに食べられる食品
加熱・調理：加熱や調理をしないと食べられない食品

| | 分類 | 調理法 | 食料 | 単位 | 合計 | 備考・メモ | |
|-----|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|---------------|----------|
| 主食 | 米 | そのまま | 白粥 | 1袋 | 1 | | |
| | | そのまま | 参鶏湯風粥 | 1袋 | 1 | | |
| | | 調理 | パックご飯 | 1人前 | 3 | | |
| | パン | そのまま | コーンフレーク | 1袋 | 1 | 小パック | |
| | | 調理 | カップラーメン | 1人前 | 2 | | |
| | | そのまま | 乾パン | 1人前 | 1 | 〇年〇月まで（消費） | |
| | その他 | | | | | | |
| | | | | 合計 | 9 | ←9×（人数）個 | |
| おかず | 野菜 海そう | そのまま | トマト缶、ヤングコーン | 1缶 (パック) | 2 | | |
| | | 調理 | じゃがいも、人参、玉ねぎ | 各1個 | 3 | | |
| | | 調理 | インスタント味噌汁 | 1袋 | 2 | 1袋9食分！ | |
| | | 調理 | カットわかめ | 1袋 | 1 | | |
| | | 調理 | 乾燥野菜 | 1袋 | 1 | | |
| | | | | | 小計 | 9 | ←9×（人数）個 |
| | 肉 魚 卵 | そのまま | サバ缶 | 2缶 | 2 | 水煮と味付き | |
| | | そのまま | ツナ缶、焼鳥缶、大豆缶 | 各1缶 | 3 | | |
| | | そのまま | 魚肉ソーセージ | 1本 | 1 | 3本1セット購入 | |
| | 豆類 | そのまま | 鮭フレーク | 1個 | 1 | | |
| 調理 | | レトルトカレー、親子丼 | 各1個 | 2 | 〇年〇月まで（消費） | | |
| | | | | 小計 | 9 | ←9×（人数）個 | |
| | | | | 合計 | 18 | | |
| 果物 | 果物 | そのまま | フルーツミックス缶 | 1缶 | 1 | | |
| | | そのまま | バナナ | 1本 | 1 | 1房分購入した！ | |
| | | そのまま | リンゴ | 1個 | 1 | | |
| | | | | | 小計 | 3 | ←3×（人数）個 |
| 嗜好品 | 菓子 | そのまま | あめ | 1袋 | 1 | | |
| | | そのまま | さきいか | 1袋 | 1 | | |
| | | | | | 小計 | 2 | ←2×（人数）個 |
| | | | | 合計 | 5 | | |
| 飲料 | 飲料 | そのまま | 水 | 1L | 4 | 2L1本、1L2本 | |
| | | そのまま | 野菜ジュース | 1L | 1.4 | 1L1本、200ml2本 | |
| | | そのまま | 豆乳 | 1L | 0.2 | 200ml1本 | |
| | | そのまま | スポーツ飲料 | 1L | 1 | 500ml2本 | |
| | | そのまま | 100%オレンジジュース | 1L | 0.6 | 200ml3本 1日1本！ | |
| | | そのまま | お茶 | 1L | 2 | 500ml4本 | |
| | | | | | | 合計 | 9.2 |

調味料も備蓄しておく◎

☆備蓄のポイント☆

表中（そのまま）を避難袋に入れると、すぐに避難できます。

3日分を目安に備蓄しておきましょう。

食塩をとりすぎると、喉が渇くことにつながります。

食塩は男性7.5g/日、女性6.5g/日未満になるように備蓄しましょう。



これで完璧！我が家の備蓄リスト

家族の人数に合わせて作成してみましょう

() 人分

| 分類 | 調理法 | 食料 | 単位 | 合計 | 備考・メモ | |
|-----|-------------------|----|----|----|----------|----------|
| 主食 | 米 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | パン 麺 など | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | 合計 | | ←9×(人数)個 | |
| おかず | 野菜 海そう | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | 小計 | | ←9×(人数)個 |
| | 肉 魚 卵 豆類 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | 小計 | | ←9×(人数)個 |
| | | | 合計 | | | |
| 果物 | 果物 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | 小計 | | ←3×(人数)個 |
| 嗜好品 | 菓子 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | 小計 | | ←2×(人数)個 |
| | | | 合計 | | | |
| 飲料 | 飲料 | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | 合計 | | ←9L以上/人 |

もしも

チェック

備蓄しよう①

備蓄しよう②

ローリング

不足①

不足②

不足③

栄養管理

水分補給

ポイント

備蓄便利

レシピ①

レシピ②

ポリ袋

レシピ③

レシピ④

リスト例

リスト

一覧

参考文献

参考にしよう！備蓄食一覧

| | 分類 | 調理法 | 食料名 |
|-------|--------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主食 | 米 パン 麺 など | そのまま | レトルト粥（卵・梅・鮭など） 食パン、菓子パン、ロングライフパン コーンフレーク、オートミール、シリアルバーなど |
| | | 加熱・調理 | インスタントラーメン、インスタント焼きそば インスタントうどん、インスタントそば パスタ、そうめん、ちゃんぽん麺 米、玄米、アルファ化米、パックご飯、もちなど |
| おかず | 野菜 海そう | そのまま | 缶詰（トマト、とうもろこし、たけのこなど） パウチ（ヤングコーン、マッシュルーム ミックスビーンズ、ピクルスなど） |
| | | 加熱・調理 | じゃがいも、人参、玉ねぎ、さつまいも、ごぼう カット野菜、乾燥野菜 （切干大根、野菜チップス、干しシイタケなど） 昆布、わかめ、ひじき インスタント味噌汁、野菜スープなど |
| | 肉 魚 卵 豆類 | そのまま | 缶詰（ツナ、さば、焼鳥、大豆、赤貝など） パウチ（いわし、さんま、ハンバーグなど） 魚肉ソーセージ、鶏そぼろなど |
| 加熱・調理 | | レトルト食品（カレー、ハヤシライス、おでん シチュー、さばの味噌煮、肉じゃがなど） 卵、卵スープ、高野豆腐など | |
| 果物 | 果物 | そのまま | ドライフルーツ（マンゴー・パイナップルなど） フルーツ缶（ミカン・モモ・フルーツミックスなど） 果物（バナナ・リンゴ・柑橘類など） |
| 嗜好品 | 菓子 | そのまま | 飴、グミ、ガム、ソフトキャンディ、チョコ、ゼリー スナック菓子、せんべい、ジャーキー、サラミ クッキー、ビスケット、パウンドケーキ 甘納豆、プロテインバー、干しいもなど |
| 飲料 | 飲料 | そのまま | 水、お茶、野菜ジュース、果物ジュース、炭酸水 牛乳（ロングライフミルク）、豆乳、スポーツ飲料 乳酸菌飲料、甘酒など |
| その他 | 調味料 など | 調理 | 砂糖、塩、しょうゆ、酢、めんつゆ、しらす、 ポン酢、マヨネーズ、ケチャップ、ウスターソース 顆粒だし、乾燥パセリ、スキムミルク 粉チーズ、桜エビ、かつお節、ふりかけなど |

備蓄リスト（例）をもとに、3日分の食料（1人分）を実際に購入しました。
 ※背表紙の購入品で合計5000円程度
 一度準備しておく、ローリングストック法を活用しやすくなります。
 災害時に備えた備蓄をしていきましょう。
 12ページの調理器具なども一緒に備蓄しておくといいでしょう。

もしも
 チェック
 備蓄しよう①
 備蓄しよう②
 ローリング
 不足①
 不足②
 不足③
 栄養管理
 水分補給
 ポイント
 備蓄便利
 レシピ①
 レシピ②
 ポリ袋
 レシピ③
 レシピ④
 リスト例
 リスト
 一覧
 参考文献

参考文献

- ・もしも災害が起きたら・・・
日本気象協会 トクする！防災
<https://tokusurubosai.jp/stock/stock02.html>
- ・これを備蓄しよう①
新食品成分表F00DS 新食品成分表編集委員会
とうほう 2016年11月1日発行
- ・これを備蓄しよう②
新食品成分表F00DS 新食品成分表編集委員会
とうほう 2016年11月1日発行
- ・気を付けて！栄養不足①
厚生労働省 避難生活で生じる健康問題を
予防するための栄養・食生活について
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/lb.pdf>
森永製菓株式会社 タンパク質とは
<https://www.morinaga.co.jp/protein/columns/detail?id=113&category=health>
- ・気を付けて！栄養不足②
大塚製薬 ビタミン・ミネラル
<https://www.otsuka.co.jp/nutraceutical/about/nutrition/sports-nutrition/essential-nutrients/vitamins-minerals.html>
- ・気を付けて！栄養不足③
大塚製薬 食物繊維を摂ろう！
<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/fiber/>
- ・災害時の栄養管理のポイント
厚生労働省 避難生活で生じる健康問題を
予防するための栄養・食生活について
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/pdf/kourei_pro.pdf
東京女子医科大学病院腎臓病総合医療センター
慢性腎臓病の食事療法
<http://www.twmu.ac.jp/NEP/shokujiryohou.html>
日本小児アレルギー学会
<https://www.mhlw.go.jp/content/10600000/000331775.pdf>
- ・水分補給をしましょう
環境省 熱中症環境保健マニュアル2018
https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/manual/heatillness_manual_3-1.pdf
農林水産省 災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう
<https://www.maff.go.jp/kinki/syohui/mn/iken/attach/pdf/01nendo-1.pdf>
日本予防医学協会 水分不足にご用心！！
<https://www.jpml960.org/kawara/kawaraban/post-24.html>
- ・災害時の調理のポイント
防災教室 災害食がわかる本 今泉マユ子著
理論社 2019年10月第5刷発行
- ・備蓄しておく便利なもの
農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>
- ・やってみよう！まぜるだけ調理
もしもごはん 今泉マユ子著
清流出版 2020年5月30日初版第4刷発行
- ・ポリ袋調理について
毎日新聞 災害時…電気、ガス、水が乏しくても
ポリ袋で簡単調理
<https://mainichi.jp/articles/20191018/k00/00m/040/319000c>
農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/stockguide.pdf>
災害時の食のお役立ちBOOK 国崎信江監修
メイト 2019年8月1日初版発行
- ・やってみよう！ポリ袋調理
クックパッド ポリ袋で炊くごはん
<https://cookpad.com/recipe/3732101>
- ・作ろう！備蓄リスト（例）
一般財団法人日本気象協会 備蓄の心得
<https://tokusuru-bosai.jp/stock/stock02.html>

制作：山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 調理学研究室
園田純子・河野紗弥・谷口由莉・西田夏海・安田菜摘
監修：山口市総務部防災危機管理課
日本防災士会山口県支部女性部長 坂本京子
発行：2021年3月1日
印刷：株式会社マルニ

このパンフレットは山口県立大学と山口市の共同研究
「食から支える防災教育 ―災害に向けた備蓄意識の啓発―」で作成しました

くるくる使おうローリングストック

