

いざという時のために!

◆食品の家庭備蓄のすすめ◆

近年、災害が頻発しています。いつどこで起きるかわかりません。そんな、いざという時のために、日頃から、日常生活の一部と考え、備蓄食品を備えましょう。備蓄品は、最低3日分、できれば一週間分×人数分があれば、安心です。

①【家庭備蓄の例（一週間分大人2人分の場合）】

(内閣府・農林水産省HP参照)

必需品	<ul style="list-style-type: none"> ● 2L×6本×4箱 (他、お好みの飲料水) ※大人1人、1日当たり3Lの水が必要 (飲料水、調理用も含む) ● 調理器具及び使い捨て容器など ・ 使い捨て容器・紙コップ・ビニール袋・ラップ類 ・ 割り箸・カセットコンロ・カセットボンベ・キッチンはさみなど 	
主食 (エネルギーになる糖質・炭水化物)	<ul style="list-style-type: none"> ● 米 4kg ● 乾麺 ・そうめん等300g×2袋 ・パスタ 600g×2袋 ● インスタント麺 6食 	
主菜 (筋肉や血液等を作るたんぱく質)	<ul style="list-style-type: none"> ● レトルト食品 24個 (牛丼や中華丼などの素、カレーやパスタソース) ● 魚や肉の缶詰 18缶 ● 高野豆腐など 	
副菜 (体調を整えるビタミン類・ミネラル・食物繊維)	<ul style="list-style-type: none"> ● 日持ちする野菜 (玉ねぎ、イモ類、人参など) ● 乾物類 (切干大根、乾燥わかめ、海苔など) ● 野菜ジュースなど ● 即席みそ汁、スープ類など 	
その他 (調味料・菓子類)	<ul style="list-style-type: none"> ● 醤油・塩・砂糖・みそ・めんつゆなど ● 日持ちする菓子類 (せんべい、アメ、チョコ、ようかん、ビスケットなど) 	

★食事に配慮が必要な方々の備蓄品の例

乳幼児	粉ミルク・液体ミルク・離乳食 (ベビーフード) など
高齢者	レトルト粥や介護食品、とろみ調整剤、好物の食品や飲み物など
食物アレルギーの方	アレルギー対応の食品、離乳食、粉ミルク、調味料類、缶詰など、(原材料の記載をチェックして一般食品と分けて保存する)
慢性疾患の方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・高血圧症などの代謝性疾患は献立で工夫。 ・ 腎臓病 (低たんぱく質や低カリウムのレトルト食品や医療用特殊食品など)

災害時は、極度の不安から食欲がなくなり、栄養が偏りがちです。長引くと便秘や下痢など体調不良を起こしやすくなります。体調を整えるためにも、主食だけでなく、主菜や副菜も組み合わせて栄養バランスをとることを心がけましょう。

② 【効率的に備蓄する方法】

【ローリングストック法】

ローリングストック法とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が古いものから消費します。

消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄できる方法です。



③ 【ビニール袋で簡単！防災食をご紹介します。】

ビニール袋で作る
防災食！

★体にやさしい、ツナ入りみそ雑炊★



【材料2人分】

～米を炊く材料～

- ・米 100g (2/3合)
- ・洗米用水 適量
- ・米に入れる水 150ml
- ・ビニール袋 1袋

～具とスープの材料～

- ・人参 20g 1/4本
- ・玉ねぎ 30g 1/4個
- ・じゃが芋 50g 1/2個
- ・ツナ缶 小70g 1缶
- ・塩 小さじ1/4
- ・具に入れる水 200ml
- ・ビニール袋 1袋
- ・みそ 小さじ2
- ・花かつお 少々



①



米は洗ってビニール袋の入れ、水150ml加え袋を閉じる。(ツナ缶小の空き缶には、100mlの水が入ります)

②



人参、玉ねぎ、じゃが芋は皮をむき、全て1cm角に切る。

③



ビニール袋に②とツナ缶(汁ごと)、塩、水200mlを加えて、軽く混ぜ、袋を閉じる。

④



沸騰した湯に①と③を入れて、30分間加熱し、その後10分間放置する。

⑤



④を袋から器に開けて、みそを加えて混ぜ合わせる。最後に花かつおを振りかける。

【1人分栄養価】

・エネルギー	398kcal
・たんぱく質	10.8g
・脂質	8.5g
・食物繊維	3.2g
・食塩相当量	1.8g

④ 【9月1日は防災の日】

国では、1923年(大正12年)今から100年前に大きな被害があった、関東大震災の日である9月1日を毎年防災の日としています。またこの日を含む一週間を防災週間としています。

この時期に、防災に対する意識を高め、家族で災害が起きた時のことを想定して、話し合いをしてみましょう。

