

いざという時
自分や家族を
守るために

災害に備えた

食品の備蓄、始めていますか

なぜ備蓄が必要なの？

大きな災害が発生すると、物流やライフラインが停止する可能性があります。復旧に1週間以上かかったり、食品が手に入りにくくなることも考えられます。そのため、**最低3日分、できれば1週間分×人数分の備蓄**が望ましいとされています。できることから始めてみませんか。

栄養バランスや使い勝手を考え各家庭に合った食品を選ぶことが大切！

- ① 家庭にある食品を確認
- ② 家族の人数や好みに合わせ、栄養バランスを考え食品や量を決める
- ③ 足りないものを買い足す

※非常食は、実際に食べてみるのがおすすめ。
実際に食べることで“気付き”になります。

日常で使う食品は、

ローリングストックでの備蓄がおすすめ

「ローリングストック」とは、普段使う食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品を備蓄する方法です。

Point

- ☆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少し増やすだけですむ



大人2人、1週間分の場合

備蓄の例

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!
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)	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)
		カップ麺類×6個	バックご飯×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 ・牛井の素、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	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
		梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ
		野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



1人1週間当たり、カセットボンベ約6本の備蓄が必要となります



鍋ややかん、使い捨て食器も忘れずに



災害時の
簡単レシピ

いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば心と体が満たされます。

ツナ入り野菜ジュースおじや

カセットコンロとビニール袋で作る
“体に優しいレシピ”
です。

【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

～具とスープの材料～

・かぶ 小1個

・かぶの葉 10g

・玉ねぎ 1/4個

・人参 1/4本

・粒コーン 10g

・ツナ缶 小1缶(70g)

・固形ブイヨン 1個

・塩 小さじ1/4

・100%野菜ジュース 1缶(190ml)

※ビニール袋 2袋



【作り方】

① 米は洗って150mlの水と一緒にビニール袋に入れ、袋の口を閉じる。

1



ツナ缶(小)1缶1杯で、水100mlです。(計量カップの代わりになります)

② 具材の野菜を切る。

かぶは皮をむき、1cm角くらいのサイコロに切る。

かぶの葉はサッと洗って粗くみじん切りにする。

玉ねぎは皮をむき、1cm角くらいに切る。

人参は皮をむき1cmくらいの薄切りにする。

2



③ ビニール袋に②と粒コーン、ツナ缶(汁ごと)、固形ブイヨン、塩、野菜ジュースを加えて、軽く振り混ぜ袋を閉じる。

3



④ 沸騰した鍋に①と③を入れて、30分間加熱し、その後10分間放置する。

4



⑤ 器に袋を開けて盛り付ける。

5



【1人分の栄養価】

エネルギー：329kcal、たんぱく質：12.5g、脂質：8.2g

カルシウム：38mg、食物繊維：3.8g、食塩：2.0g