

Let's 食料備蓄

— 震災に備える —



備蓄マスコット びちくま
多摩小平保健所オリジナルマスコット

家庭では3日分の食料と飲料水、カセットコンロを準備しよう

東京はこれまでも関東大震災等の大地震により、大きな被害を受けました。

東日本大震災後、東京近郊でも大地震が起こることが危惧されています。そこで、日ごろから災害時の食に備え、備蓄食品や残っている食品で食事が作れるよう各家庭でも考えておくことが大切です。最低でも3日分の食料と飲料水が家族の命を守ります。家族構成にあわせた備蓄食品を準備しておきましょう。

このリーフレットでは、ライフラインが止まってしまった場合を想定して、皆さんの自宅で食事が作れるよう、家庭用カセットコンロ・ボンベと台所に残っている食品や備蓄品を使ったモデル献立や調理器具の工夫などについて紹介します。



※火加減にもよりますが
ボンベ1本で約85～115分
程度使用可能です

備蓄のポイント 1・2・3・4

Point 1 : 調理が簡単で長期保存できる食品を選ぼう!

そのまま食べられる、または簡単な調理で食べられ、常温で長期保存が可能な食品を選びましょう。

Point 2 : 主食に偏らないようにしましょう!

食品は、主食(米、もち、乾麺類など)、主菜(肉・魚の缶詰、レトルト食品など)、副菜(野菜・くだもの缶詰、ドライフルーツ、野菜ジュースなど)をバランスよく準備しましょう。バリエーションも大切です。

Point 3 : 家族構成にあわせた食品を備蓄しよう!

不安で食欲がなかったり、落ち着いて食事のできない時、食べ慣れた食品や好きな食品は元気を与えてくれます。
必要なものを備蓄しておきましょう。

Point 4 : 備蓄品は普段の食事で活用&回転させよう!

準備した備蓄品は賞味期限をチェックし、計画的に普段の食事に取り入れ、新しい食品に入れ替えましょう。

衛生面にも気をつけて食事作りを

- 震災時はまず、冷蔵(凍)庫に残っている食品を確認し、日持ちのしないものから食べましょう。
- 電気が不通でも壊れていなければ少しの間は、冷凍庫で食品を保管できます。
- 生肉・生魚は十分に火を通し、日持ちする工夫をしましょう。
- 手洗いが難しい場合は、ウェットティッシュやアルコールなどを使いましょう。
- 食べ物を素手でなるべく触らないようにしましょう。

3日分の災害食を考えてみよう

被災1日目：被災当日は、自分のおかれている状況が把握できず余裕もないので、残り物やお湯を注ぐだけで食べられる食品で栄養補給をしましょう。

被災2日目：情報が入るようになり、ひと息。おなかやすいてきたら、カセットコンロでお湯を沸かし、食品を温めたり、茹でたりして食べましょう。

被災3日目：カセットコンロを使い、焼いたり、煮たり、なるべく普段の食事に近づける内容にしていきましょう。

エネルギー 2000kcal

たんぱく質 55g

ビタミンB₂ 1.2mg

ビタミンB₁ 1.1mg

ビタミンC 100mg

エネルギーや栄養素摂取不足が影響される時期に必要な栄養の参照量
(厚生労働省通知参照)

3日分のモデル献立

	1日目	2日目	3日目
朝食	ロングライフパン コーンスープ ゆで卵  <p>エネルギー 469kcal たんぱく質13.6g 塩分1.9g</p>	アルファー米の卵スープご飯 豆腐のアレンジやっこ 塩昆布のかんたん浅漬け  <p>エネルギー 562kcal たんぱく質19.5g 塩分2.3g</p>	コーンパンケーキ 切り干し大根サラダ 野菜ジュース  <p>エネルギー 765kcal たんぱく質24.6g 塩分3.5g</p>
昼食	具だくさんラーメン チーズ  <p>エネルギー 520kcal たんぱく質15.1g 塩分6.4g</p>	豆乳そうめん 長芋と胡瓜の和え物  <p>エネルギー 535kcal たんぱく質28.4g 塩分7.8g</p>	洋風すいとん 乾物サラダ  <p>エネルギー 671kcal たんぱく質31.6g 塩分5.2g</p>
夕食	アルファー米の鮭ご飯 ミックスビーンズサラダ とろろ昆布汁  <p>エネルギー 705kcal たんぱく質25.3g 塩分2.9g</p>	アルファー米 豆カレー フルーツ缶  <p>エネルギー 707kcal たんぱく質17.5g 塩分3.4g</p>	アルファー米の五目ご飯 さば缶の味噌汁 乾燥野菜のおひたし  <p>エネルギー 509kcal たんぱく質22.6g 塩分3.7g</p>
1日分	エネルギー 1694kcal たんぱく質54g 脂質65.6g 炭水化物222.4g 塩分11.2g ビタミンB ₁ 0.74mg ビタミンB ₂ 1.25mg ビタミンC46mg	エネルギー 1804kcal たんぱく質65.4g 脂質22.7g 炭水化物334.1g 塩分13.5g ビタミンB ₁ 0.9mg ビタミンB ₂ 0.65mg ビタミンC98mg	エネルギー 1945kcal たんぱく質78.8g 脂質58.9g 炭水化物298.7g 塩分12.4g ビタミンB ₁ 3.25mg ビタミンB ₂ 3.73mg ビタミンC1019mg

【間食について】

災害後は、少ない食料や環境の変化から食欲が低下する可能性があります。まずは3回の食事を大切にします。3回の食事だけでは足りなかったり、気分転換したい時には、間食を上手に活用します。



3日分のレシピ(2人分)

	1日目	2日目	3日目
朝食	ロングライパン 材料: ロングライパン 4個	アルファー米の卵スープご飯 材料: アルファー米 2袋 卵スープ(フリーストドライタイプ) 2袋 作り方 ● アルファー米の袋に卵スープを入れ、熱湯を少し多めに入れて混ぜ、20分おく。	コーンパンケーキ 材料: ホットケーキミックス 200g コーン 1缶 水 作り方 ● ポリ袋にホットケーキミックスとコーンの缶汁と水を合わせた合計300mlを加え、コーン大さじ3杯も加えて袋ごとよくもみ混ぜる。中身をフライパンで焼き、残ったコーンを添える。
	コーンスープ 材料: インスタントコーンスープ 少量の水でゆで卵 材料: 卵 2個 作り方 ● 鍋に卵と1cmくらいの水を入れ、ふたをして弱火で加熱する。沸騰したら火を止め10分置く。 ★ポイント★ ロングライパン 天然酵母のバントーネ種を使用したパン乳酸菌の働きで保水性・防腐性にすぐれ長期保存が可能。未開封で1ヶ月程度常温保存できるパン	豆腐のアレンジやっこ 材料: 豆腐 1丁 キムチ 大さじ4 乾燥葱 作り方 ● 豆腐を切り、キムチなど漬物や瓶詰、乾燥葱をのせる。好みでめんつゆごま油をかける。 塩昆布のかんたん浅漬け 材料: キャベツ 4枚 胡瓜 1本 塩昆布 5g 作り方 ● ポリ袋にちぎったキャベツ、たたいた胡瓜を入れてもみ、水を切り塩昆布を混ぜる。	切り干し大根サラダ 材料: 切干大根 30g ツナ缶 1缶 ひじきと大豆の素材缶 1缶 めんつゆ 小さじ2 醤油 少々 マヨネーズ 大さじ3 胡椒 少々 すり胡麻 少々 作り方 ● 切干大根をポリ袋に入れひたひたの水を加えて20分おく。袋のまま水を切りツナ缶、素材缶、調味料を混ぜる。盛りつけてすり胡麻をふる。
昼食	具だくさんラーメン 材料: インスタントラーメン 2袋 乾燥野菜ミックス 2袋 作り方 ● 鍋に水(ラーメンの表示分量より300ml多く)を入れて火にかけ、沸騰したら乾燥野菜と麺を加え3分煮る。火を止めスープを混ぜる。 チーズ 材料: 一切れ ★ポイント★ インスタントラーメンの塩分5.8gはスープを全て飲んだ場合です。スープの塩分は4.3gです。	豆乳そうめん 材料: そうめん 200g なめたけ 小1瓶 鶏ささみ缶 2缶 もみのり 適量 乾燥葱 適量 豆乳 200ml 作り方 ● そうめんを茹で、少量の水で洗う。器に盛り、なめたけ、鶏ささみ、のり、葱をのせ豆乳をかける。 長芋と胡瓜の和え物 材料: 長芋 100g 胡瓜 1本 とろろ昆布 適量 塩 適量 作り方 ● ポリ袋にひげをとった長芋と胡瓜を入れ麺棒でたたき、とろろ昆布と塩を混ぜる。 ★ポイント★ 長芋は生でも食べられます。	洋風すいとん 材料: コンビーフ 1缶 トマトジュース 小2缶 ◎小麦粉 200g 水 200ml 胡椒 作り方 ● ポリ袋に◎を入れひとまとめにする。鍋にコンビーフ、トマトジュース、水200mlを入れ沸騰したら①を落とし入れ調味する。 乾物サラダ 材料: 炒り大豆 20g 干しわかめ 3g ちりめんじゃこ 20g 糸寒天 5g 胡麻 大さじ1 水 大さじ2 うずら卵水煮缶 1缶 (6個) 酢 大さじ1, 砂糖・胡麻油 各小さじ1 作り方 ● ポリ袋にうずら卵以外を入れ20分おき、調味料を混ぜる。うずら卵を添える。
夕食	アルファー米の鮭ご飯 材料: アルファー米 2袋 鮭フレーク 40g 作り方 ● アルファー米の袋に熱湯を入れ20分おく。鮭フレークをのせる。 ミックスビーンズサラダ 材料: キャベツ 2枚 ミックスビーンズ缶 1缶 ツナ缶 1缶 ドレッシング 大さじ2 作り方 ● キャベツをちぎり、ツナ缶、ミックスビーンズ缶と混ぜ、ドレッシングであえる。 とろろ昆布汁 材料: とろろ昆布2g 醤油適量 乾燥葱 作り方 ● お椀にとろろ昆布を入れ熱湯を注ぐ。醤油で味付けし葱を散らす。	アルファー米 材料: アルファー米 2袋 作り方 ● アルファー米の袋に熱湯を入れ20分おく。 豆カレー 材料: トマト缶 1缶 炒め玉葱 1袋 大豆水煮缶 1缶 カレールウ 2片 作り方 ● 鍋に、炒め玉葱、トマト缶、大豆水煮缶を入れ、中火で5分くらい煮る。カレールウを入れ、溶けるまでまぜる。 フルーツミックス缶	アルファー米の五目ご飯 材料: アルファー米(五目) 2袋 作り方 ● アルファー米の袋に熱湯を入れ20分おく。 さば缶の味噌汁 材料: さばの水煮缶 1缶 味噌 16g 作り方 ● 鍋にさばの水煮缶を汁ごとに入れる。加熱し、沸騰したら味噌を入れる。 乾燥野菜のおひたし 材料: 乾燥ほうれん草 50g かつおぶし・醤油 適量 作り方 ● ポリ袋に300mlの水と乾燥野菜を入れて戻す。水をきりかつおぶしと醤油を和える。

【簡単おやつの作り方】

サツマイモフレークの茶巾

- 材料: サツマイモの乾燥フレーク 50g 水 100ml
 干葡萄、チョコレートチップ、甘納豆など 20g
作り方: ポリ袋に乾燥フレークと水を入れて、袋ごと良くもんで混ぜ、干葡萄などを入れさらに混ぜる。4等分に分け1つずつをラップにのせてギュッと絞る。



小麦粉の焼きもち

- 材料: 小麦粉 100g 水 100ml 油 小さじ1
 つけだし・醤油 大さじ1 砂糖 大さじ1
作り方: ポリ袋に粉と水を入れてよく混ぜ、薄く油をひいたフライパンに流し入れて両面を焼く。醤油と砂糖を混ぜた外をつけて食べる。



水を確保しよう ～飲料水は1人1日3リットル以上～

○水も備蓄品と一緒にそろえ、汗をかいてなくても「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分をとりましょう。

○被災するとトイレに行く回数を減らしたいという気持ちから水分摂取を控えがちになります。
特に乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしやすいので、注意が必要です。

◆水を効率的に使うことも大切です。
汚れの少ない物から洗い、洗い終わった水はトイレに使うなど工夫しましょう。



※水以外に備蓄しておく便利なもの

個人に合わせて準備をしよう

○乳幼児、かむ・のみこむ機能が低下している高齢者、食事療養が必要な慢性疾患のある人（糖尿病、腎臓病、高血圧、アレルギー等）は食品の購入が難しくなるので、日ごろから食べた必要な食品等を備蓄しておきましょう。

- ・ミルク、ベビーフード、哺乳びん、プラスチック容器
- ・おかゆや主菜となる食品（やわらかいタイプ）、濃厚流動食、とろみ調整食品、水分ゼリー、介護用食器類
- ・病者用特別用途食品、減塩食品、低たんぱく質食品、アレルギー除去食品

◆こんな工夫もできます！

- ご飯や芋はスプーンでつぶし、パンは小さくちぎり牛乳などに浸すと食べやすくなります。
- 市販のおにぎりが続く時は、塩分の高い具を取り除くとよいでしょう。
- 菓子パンが続く時は、中に入っているクリームや餡を取り除くと糖분을控えられます。
- 味の濃い汁物やシチューは牛乳、豆乳、無塩の野菜ジュースなどで薄めて食べましょう。

こんな調理器具があると便利！！



- ・カセットコンロ・カセットガス
- ・ピーラー・キッチンばさみ・割り箸
- ・ラップ・アルミ箔・紙皿・新聞紙
- ・ポリ袋（大・中・小）・携帯カイロ
- ・保冷剤・クッキングペーパーなど



まとめておくと
持ち出しに便利です

◆洗いを少なくするために

- 皿にラップを広げて使う
- おにぎりはラップでにぎる
- 新聞紙などで食器を作る

○フライパンにクッキングペーパーを敷き焼く

- ポリ袋に食品
を入れて混ぜる

