

# 災害に備えよう

～災害時にも食が大切～



地震などの災害発生からライフライン復旧まで、過去の災害のケースでは1週間以上かかることが多くみられます。  
また、災害による物流停止で食品が手に入りにくいことが想定されます。  
自宅のハザードマップの確認とともに、家庭での食品備蓄を見直しましょう！

公益社団法人山口県栄養士会  
下関地域事業推進委員会

## 食品備蓄は最低3日分、できれば1週間分

備蓄食品リストを参考に、必要量を用意しましょう。

### 備蓄食品リスト 1週間分大人1人分



	備蓄しておきたいもの	目安量	メモ	チェック
飲料	水 野菜ジュース	1人1日3ℓ	飲料水+調理用水 ビタミン、ミネラルの補充	
主食	無洗米 レトルトご飯、粥 アルファ米 即席麺、カップ麺	2kg 3個 3個 3個	米を研ぐ水が節約できる そのままでも食べられる 水、湯を注ぐだけで食べられる	
主菜	缶詰 レトルト食品	9缶 12袋	調理不要で便利 そのままでも食べられる	
副菜	日持ちする野菜、果物 インスタントスープ		ビタミン、ミネラル、食物繊維などの補充 具たくさんがおすすめ	
その他	嗜好品 菓子等		食べなれた好みのもの	

## 病気や体調に合わせ、必要な食品は多めに備蓄しておきましょう。

\* 災害時手に入れにくい事が想定される食品は2週間分の備蓄が推奨されます。

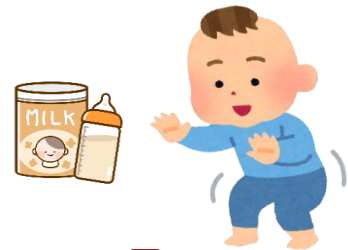
### 高齢者、噛む、飲み込みが難しい方

災害時は食欲が低下しやすいため普段からよく食べるものを用意しておきましょう。  
市販のやわらかいレトルト食品も、好みのものを探してみてください。  
ゼリータイプの栄養補助食品や経口補水液も一緒に用意しておきましょう。



### 乳幼児

環境の変化で母乳の出がわるくなることもあるので、粉ミルクや液体ミルクの用意をしておきましょう。  
アレルギーのある子がいるご家庭はアレルゲン除去食品を備蓄しておくことで安心です。  
月齢期に応じたベビーフードの用意も必要です。



### 基礎疾患がある方

- ・薬は普段飲んでいるものを紙に控えて防災バッグに入れておきましょう。
- ・減塩調味料、減塩食品などの特殊食品も備えておきましょう。

[糖尿病]

- ・インスリン注射をされている方はインスリンを防災バッグに入れておきましょう。  
(1型糖尿病の方は必ず！)

- ・低血糖を起こす可能性もあるので、ブドウ糖を持っておきましょう。

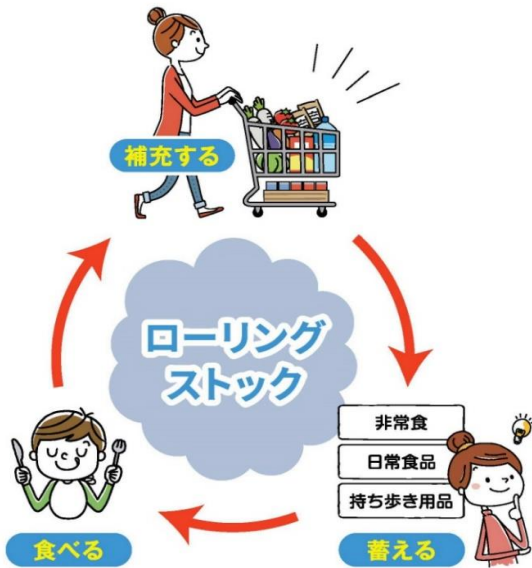
[腎臓病]

- ・たんぱく質制限食品を持っておきましょう。

たんぱく質調整米やたんぱく質が調整されたお菓子などを持っておくと便利です。



## ローリングストックについて



「ローリングストック」とは主食やおかず、飲料水や果物などを、長期保存の可能なレトルト食品や缶詰などで備蓄しておき賞味期限が来る前に消費して、消費前に新たに買い足すことで家庭に一定以上の備蓄食料などを常に保管しておく方法です。

家庭で定期的に使う食品は少し多めに買い置きするなど、チェックしてみましょう。



## パッククッキングについて



パッククッキングとは、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば食べ慣れた料理が作れます。

パッククッキングのメリットとして、

- ・湯煎の水は使いまわしできるので、水を節約できる
  - ・袋のまま食べれば、食器は不要で洗い物が出ない
  - ・温かいものが食べられる
  - ・冷蔵庫にある食材が使える
- があります。

### パッククッキングに必要なもの

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 鍋
- ポリ袋（110℃耐熱の高密度ポリエチレン）
- 皿（鍋の底にくっつくのを防ぐ）
- 水

### これが基本～ごはんを炊こう

#### 材料（1人分）

米1/2カップ（80g）  
水1/2カップ（100g）

#### ●作り方

- ①無洗米をポリ袋に入れ、分量の水を加えて、（時間があれば30分浸漬）空気を抜いて口を結ぶ。  
注）普通の米の場合は少しの水で洗い、洗った水は捨てる。
- ②鍋に皿を入れて、沸騰させて①を入れ20分加熱し、火を止めてそのまま10分程蒸らす。

# バッククッキング～料理レシピ

～災害時だけでなく、日常でも、ひとり暮らし、アレルギーの1人分、お子様とでも～

ローリングストックの食材を利用した料理です。災害時不足しがちな、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を補えるようにしています。ポリ袋に入れて、湯煎するだけ、器にポリ袋ごと入れて食べると、洗い物もない。簡単、エコ、多種多様な料理ができます。

## ① ナポリタン

### 材料(1人分)

スパゲッティ乾	1束	エネルギー	627kcal
ウィンナー	3本	たんぱく質	21.9g
玉ねぎ	1/8個	塩分	2.8g
トマトジュース	150ml	VB1	0.49mg
スイートコーン缶詰	1/2缶	VB2	0.24mg
パイオン	1/2個	VC	31mg
ナチュラルチーズ	3ふり		

パスタも  
できます



### ●作り方

- ①スパゲッティは半分にする。  
たまねぎｽｲｽ、ウィンナー1/3に切る。
- ②袋に材料全部入れて1時間浸す。
- ③浸した後、10分湯煎する。  
\*スパゲッティ1.6mmのゆで時間7分を使用
- ④茹でた後は鍋の中で5分蒸らす。

**\*スパゲッティは普通のゆで時間×1.5倍**

## ② そうめんのカレースープ煮

### 材料(1人分)

高野豆腐	1個	エネルギー	355kcal
そうめん	1束	たんぱく質	16.9g
にんじん	1cm (15g)	塩分	3.7g
キャベツ	大1枚	Ca	177mg
魚肉ソーセージ	1/3本	鉄	2.3mg
カレールウ	1/2片	VB2	0.25mg
水	200ml		

そうめんもカレー  
風味に味変



### ●作り方

- ①そうめんを半分に折る。
- ②高野豆腐は、ぬるま湯につけ、戻ったら切る。他材料も約2cm程度に切る。
- ③袋に材料を入れ、鍋に入れ10分湯煎する。

## ③ ひじきの炊き込みご飯

### 材料(1人分)

米	1/2合 (80g)	エネルギー	354kcal
焼鳥缶・たれ	1/2缶 (35g)	たんぱく質	10.4g
ひじき 乾	小さじ1 (3g)	塩分	1.9g
にんじん	1cm (15g)	鉄	3.5mg
濃口醤油	小さじ1		
料理酒	小さじ1		

乾物で  
鉄分補給



### ●作り方

- ①袋に米とひじきと干切りにんじんを入れ米に対し1.4倍の水を入れて30分浸す。
- ②浸し終わったら、焼鳥缶と醤油と酒を入れる。
- ③20分湯煎する。
- ④湯煎が終わったら火を消して、鍋の中で、そのまま10分蒸らす。

## ④ 野菜入りほっとケーキ

### 材料(1人分)

ホットケーキミックス粉	100g	エネルギー	501kcal
牛乳	100ml	たんぱく質	15.2g
ミックスビーンズ	大さじ3	塩分	1.2g
ミックスベジタブル	大さじ3	食物繊維	7.5g
		Ca	242mg

これだけでバランス  
よく1食分の食事にも



### ●作り方

- ①袋に材料を入れて、粉がなくなるまでよく混ぜる。
- ③20分湯煎する。

## ⑤ 野菜ジュース洋風鍋

### 材料(1人分)

高野豆腐	1個	エネルギー	190kcal
白菜	大1枚	たんぱく質	15.0g
しいたけ 乾	1枚	塩分	1.9g
にんじん	1cm(15g)	Ca	182mg
ほうれん草 冷凍	10g	鉄	2.6mg
大豆ミンチ	小1/2袋 (35g)		
野菜ジュース	100ml		
ニンニク おろし	小さじ1		
鶏ガラだしの素	3g		

乾物と冷蔵庫  
の残り野菜で



### ●作り方

- ①高野豆腐、しいたけはぬるま湯につけ、戻ったら、切る。  
他材料も約2cm程度に切る。
- ②袋に材料を入れ20分湯煎する。

## ⑥ 鮭缶と白菜の蒸し煮

### 材料(1人分)

サバ缶 水煮	1/2缶	エネルギー	158kcal
白菜	大1枚	たんぱく質	14.1g
にんじん	2cm (30g)	塩分	1.1g
しいたけ 乾	1枚	Ca	247mg
だし醤油	4g	VB2	0.37mg

サバ缶でカルシウム・  
ビタミン補給



### ●作り方

- ①しいたけを水で戻し切る。  
白菜5cm程度、人参2cm程度に切る。
- ②袋に材料を入れ20分湯煎する。

## ⑦ 切干大根のサラダ

### 材料(1人分)

切り干し大根 乾	20g	エネルギー	255kcal
ツナ缶	1/2缶	たんぱく質	8.4g
スイートコーン缶詰	1/2缶	塩分	0.8g
ほうれん草 冷凍	30g	食物繊維	6.7g
マヨネーズ	大さじ2/3	Ca	154mg

乾物を上手に  
使って混ぜる  
だけ



### ●作り方

- ①切り干し大根は、水に15分つけておく。
- ②戻し終わったら袋に材料を入れ和える。

## ポイント

ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いてから  
(真空状態にする) 袋の上の方で口を結ぶこと

