

## あると便利な備品類

災害時は、水や衛生用品の不足など、様々な理由で、十分な衛生状態を確保するのが難しくなります。

災害時の食中毒予防にも役立つ家庭用品も備えておきましょう。



備品名	活用法
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none"><li>・手にかぶせて手袋代わりに</li><li>・調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに</li><li>・お椀にかぶせて洗いの削減</li><li>・おすそわけ容器として</li><li>・大きな袋は水の運搬用に</li></ul>
ラップ	<ul style="list-style-type: none"><li>・おにぎりなどを直接触れずに作るために</li><li>・お皿に敷いて洗いの削減に</li></ul>
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"><li>・熱いものを載せるお皿として</li><li>・省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに</li></ul>
クッキングシート	<ul style="list-style-type: none"><li>・フライパンの焦げ付き防止に</li></ul>
キッチンペーパー	<ul style="list-style-type: none"><li>・布巾やタオル代わりに</li></ul>
除菌スプレー (ペーパー)	<ul style="list-style-type: none"><li>・手洗い用の水の代わりに</li><li>・身の衛生確保に</li></ul>

※掲載されている栄養成分値は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」に基づいて算出した推計値です。

### <出典>

農林水産省 webサイト(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

・「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)

(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>)を加工して作成

・「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」(農林水産省)

(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/kouenyou.html>)を加工して作成

発行: 板橋区危機管理室

発行日: 2021年2月25日

レシピ制作: 板橋区健康福祉センター栄養士

(板橋・上板橋・赤塚・志村・高島平)

# 防災🍴 レシピブック

## おうちで備えるローリングストック



# 簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



## このレシピ集について

コンビニ、ファミレス、お惣菜。  
都市の暮らしはとても便利で、物を持たない生活が可能です。  
しかし、ひとたび地震や洪水によってライフラインが途絶すれば、その日の食事にも困ってしまう危険性ははらんでいます。  
“備蓄”という大げさですが、まずは缶詰を一缶、買って置いてほしい。  
おいしく、楽しく食べながら備えるために板橋区の健康福祉センター栄養士が提案するレシピをご活用ください。

板橋区危機管理室

# 家庭備蓄の例

主食・主菜・副菜を意識してそろえましょう。  
また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

## 備蓄品例 1週間分/大人2人の場合

<b>必需品</b>	<b>水 2L×6本×4箱</b> ※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!	<b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物	<b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	<b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	<b>その他 (適宜)</b> ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	<b>カップ麺類×6個</b>	<b>パックご飯×6個</b>	<b>缶詰 (肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶
<b>副菜</b> その他 (適宜)	<b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等	<b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	<b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>
	<b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>	<b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>	<b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>



### 表紙の料理

## ピラフ風炊き込みご飯

### 材料 (5~6人分)

- 米(洗う) ..... 2合
- 粒コーン(水煮) ..... 1缶(190g)
- 大豆(水煮) ..... 1缶(120g)
- コンソメやしょうゆ味の  
パスタソース(レトルト2人前用) ... 1袋  
<あれば>乾燥パセリ 少々

### 栄養士より

魚や大豆の缶詰などを加えて炊き込みご飯にすると、手軽にたんぱく質をとることができます。パスタソースと缶詰を加えて炊飯するだけでお手軽ピラフの出来上がりです。

### 作り方

- ① コーンは汁をきる。
- ② 炊飯器に米とパスタソースを入れ、2合の目盛りまで水を加える。  
①のコーンと大豆を入れ、白米と同様に炊く。炊き上がったらさっくり混ぜる。
- ③ 器に盛り付け、あれば乾燥パセリを散らす。

1/5量 エネルギー 293kcal たんぱく質 8.4g 食塩相当量 1.0g



## ココア風あずきミルク

### 栄養士より

甘いものを食べるとホッとするものです。たんぱく質やカルシウム補給ができる牛乳を使ったおやつです。常温保存可能な牛乳「ロングライフミルク」のストックもおすすめします。

### 作り方

- ① 大きめのレンジ対応マグカップに、牛乳、ゆであずき、チョコレートを 入れる。
- ② 電子レンジ（600W）で1分30秒程度加熱し、チョコレートを溶かすように混ぜる。

### 材料（1人分）

牛乳 …………… 1/2カップ    ひと口チョコレート…… 1個(5g)  
ゆであずき …… 大さじ1(30g)    または板チョコ …………… 1片

1人分 エネルギー 162kcal たんぱく質 5.1g 食塩相当量 0.2g

## 乾パンチョコボール

### 栄養士より

非常食の代表食品とも言える乾パン。賞味期限を考えて消費する際にそのままでは食べにくい場合は、ちょっと手を加えておいしいおやつにしてみませんか？

### 材料（作りやすい量 6～8個程度）

乾パン…………… 10個  
チョコレート ……60g  
マシュマロ ……15g  
お好みのドライフルーツ ……20g

### 作り方

- ① ポリ袋に乾パンを入れ、めん棒やラップの芯などで細かく砕く。
- ② チョコレートとマシュマロを軽く刻み、深めの耐熱容器にチョコレート、マシュマロ、①の乾パンの順に加える。ふんわりラップをかけて電子レンジ（600W）で2分程度加熱する。
- ③ ②にドライフルーツを加えてカレースプーンで手早く混ぜ合わせ、ひと口大のボール状にワックスペーパーで包んで成形する。冷蔵庫で冷やし固める。

1/3量 エネルギー 181kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量 0.1g

# 備蓄食品の選び方

日常でも災害時でも健康に過ごすには、**主食**（ごはん、パン、麺）・**主菜**（肉、魚、卵、大豆料理）・**副菜**（野菜、きのこ、いも、海藻料理）をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

普段の料理頻度や使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 家庭にある**食品**を**チェック**しましょう。
- 2 **栄養バランス**を考え、**家族の人数**や**好み**に応じた**備蓄内容・量**を決定。
- 3 **足りないもの**を**買い足す**。
- 4 **賞味期限**が切れる前に**消費**し、**消費したもの**は**買い足す**。



### ■災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



### ▶たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



### ■便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



### ▶ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

主食・主菜・副菜その他の分類の備蓄例は6ページをご覧ください。

それでは、**備蓄食品を使ったレシピ**をみていきましょう！➡



## さば味噌煮缶と 根菜のトマト煮

### 栄養士より

- ・根菜類やいも類など日持ちのする野菜や水煮野菜（常温保存できるものもあり）を日頃から買い置きしておきましょう。
- ・魚の味付き缶は野菜などと一緒に煮れば、調味料いらずの煮物が出来上がります。

### 材料 (2人分)

- さば味噌煮…………… 1缶(190g)
- カレーの具などの  
水煮野菜…………… 1袋(300g)
- カットトマト(水煮) …… 1/4缶(100g)
- しょうゆ…………… 少々
- <あれば>
- 小ねぎ(小口切り)…………… 適量

### 作り方

- 水煮野菜は袋の表示を確認してから使う。液汁ごと使用できるものは汁ごと入れ、洗って使用するものは、洗った具と水大さじ3程度を入れる。
- ① 鍋に水煮野菜を入れ、トマトとさばを崩さないように汁ごと加える。
- ② 中火にかけ、ふつふつしたら、10分程度煮る。
- ③ お好みでしょうゆで味を調える。  
器に盛り、あれば小ねぎを散らす。

1人分 エネルギー289kcal たんぱく質17.8g 食塩相当量1.5g

## さばマヨトースト

### 栄養士より

災害時のたんぱく質補給に、魚や肉の缶詰を備え、日頃から食べ慣れておくことが大切です。「ツナマヨ」ならぬ、「さばマヨ」もおいしいのでお試しください。



### 材料 (3人分)

- 食パン(6枚切り)…………… 3枚
- さば水煮…………… 1缶(190g)
- レモン汁…………… 小さじ2
- A マヨネーズ…………… 大さじ1
- 黒こしょう…………… 適量
- <あれば>
- らっきょう漬け  
(みじん切り)…………… 5個

### 作り方

- ① さばは汁けを切る。
- ② ボウルか皿に①のさばとA、あればらっきょうを入れ、さばをほぐしながらよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を3等分して食パンに塗り、トースターに入れ、焼き上げる。

1人分 エネルギー279kcal たんぱく質15.3g 食塩相当量1.3g



### 栄養士より

食物繊維などの供給源になり、保存のきく乾物も常備しておきたいものです。災害時は水が貴重なため、ポリ袋を使って缶詰の水分やトマトジュースなどで切り干し大根をもどす工夫もご紹介いたします。



栄養価は作りやすい  
分量の1/3量です。

※切り干し大根は必要に応じて  
食べやすい長さに切る

## ① 切り干し大根のすりごま煮

### 材料 (作りやすい分量 2~3人分)

- 切り干し大根…………… 30g
- A 白すりごま…………… 大さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1
- 水…………… 大さじ4
- <あれば>糸唐辛子…………… 適量

### 作り方

- ① 切り干し大根は、袋の表示に従ってもどし、水けをごく軽く絞る。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で4分程度加熱する。
- ③ 器に盛り、あれば糸唐辛子を飾る。

エネルギー72kcal たんぱく質2.5g 食塩相当量0.6g

## ② イタリアン切り干しサラダ

### 材料 (作りやすい分量 2~3人分)

- 切り干し大根…………… 30g
- 黒こしょう…………… 適量
- トマトジュース…………… 少々
- (無塩)…………… 1/2カップ
- ツナ缶(水煮)…………… 1缶(70g)
- にんにくすりおろし…………… (チューブでも良い)
- オリーブ油…………… 小さじ1

### 作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って水けを絞る。
- ② ポリ袋に①とAをすべて入れて軽くもみ、切り干し大根をもどす(30分程度おく)。ツナ缶は汁も含めてすべて入れる。
- ③ 仕上げに黒こしょう、塩、あればにんにくを入れて味を調える。

エネルギー66kcal たんぱく質5.0g 食塩相当量0.3g

## ③ 切り干し大根のさっぱりあえ

### 材料 (作りやすい分量 2~3人分)

- 切り干し大根…………… 30g
- A ツナ缶(水煮)…………… 1缶(70g)
- 塩昆布…………… 小さじ2(4g)
- 白いりごま…………… 適量

### 作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って水けを絞る。
- ② ポリ袋に①とAをすべて入れて軽くもみ、切り干し大根をもどす(30分程度おく)。ツナ缶は汁も含めてすべて入れる。
- ③ 仕上げに白いりごまをふる。

エネルギー60kcal たんぱく質5.3g 食塩相当量0.4g

## ④ 切り干し大根とわかめの酢の物

### 材料 (作りやすい分量 2~3人分)

- 切り干し大根…………… 30g
- カットわかめ(乾燥)…………… 大さじ1(3g)
- すし酢(合わせ酢)…………… 大さじ1と1/2
- ごま油…………… 小さじ1

### 作り方

- ① 切り干し大根とカットわかめは、袋の表示に従ってもどし、水けをしぼる。
- ② ①をすし酢(合わせ酢)、ごま油であえる。

エネルギー55kcal たんぱく質1.2g 食塩相当量0.8g