

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

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)	 カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
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	 パックご飯×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 ・牛丼の素、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!

<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(平成31年3月)」(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

・「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)」(農林水産省)

(https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.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: 板橋区危機管理部

発行日: 令和4年2月25日

レシピ作成: 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)

防災レシピは右の二次元コードからも、ご覧いただけます。

板橋区 防災レシピ 🔍 検索



防災 レシピブック2

おうちで備えるローリングストック

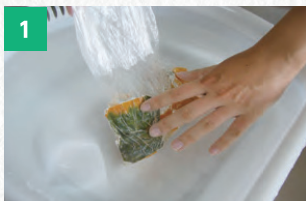


洗い物いらずで簡単！ パッククッキングの方法

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

利点

- ①素材の風味やうまみを逃さない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が 130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で無地の厚さ 0.01 mm のものを使う。できれば、マチがないものの方がよい。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③クッキングペーパーや布巾、皿を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使う。
- ⑤油が多い料理は、高温によりポリ袋が溶ける可能性があるため控える。
- ⑥具材は火が通りやすいように切る。



栄養士より

1つの鍋でごはんとおかずなど複数の料理を同時に作ることができます。1人分ずつ作れば、味付けや固さの調節など個別対応が可能です。

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裏表紙をご覧ください。

それでは、**備蓄食品を使ったレシピ**をみていきましょう！➡



サムゲタン風おかゆ

栄養士より

鶏ささみ缶はサラダチキンやツナ缶と同じように使うことができるため、肉の缶詰のストックとしておすすめします。

材料 (2人分)

パックご飯	1パック(200g)
鶏ささみ缶	1缶(70g)
水	3カップ
鶏がらスープのもと	大さじ1/2
おろししょうが(チューブ)	少々
おろしにんにく(チューブ)	少々
ごま油	少々
<お好みで>	<あれば>
塩	少々
小ねぎ(小口切り)	適量
こしょう	少々

作り方

- 鍋にAを入れ、火にかける。ささみ缶は汁ごと入れる。ふつふつとしたら火を弱める。時々混ぜながら10分程度煮る。
- お好みで塩・こしょうで味を調え、ごま油を入れてさっと混ぜる。
- 器に盛り、あれば小ねぎを散らす。

1人分 エネルギー 222kcal たんぱく質 11.2g 食塩相当量 1.1g

いわしのマリネ風

栄養士より

ツナ缶以外の魚の缶詰も備え、日頃から食べ慣れておくことが大切です。



材料 (作りやすい分量 1~2人分)

いわし 蒲焼き缶	1缶(100g)
にんじん	1/3本(50g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
酢	大さじ3
オリーブ油	大さじ3
こしょう	少々
<あれば>	
ピーマン	1個

作り方

- にんじん、玉ねぎ、あればピーマンを千切りにする。
- 耐熱皿の上に①をのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ポリ袋に②、Aを入れて混ぜ合わせ、いわし缶を汁ごと加える。馴染むまで20分程度置く。

1/2量 エネルギー 205kcal たんぱく質 7.3g 食塩相当量 0.8g

※調味液 1/3程度 摂取として算出

※掲載されている栄養成分値は「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出した推計値です。



ポテトサラダ

栄養士より

乾燥マッシュポテトは、湯と混ぜるだけで、簡単に出来上がります。生ごみが出ず、茹でる手間もありません。

材料 (作りやすい分量 3~4人分)

乾燥マッシュポテト	50g	<お好みで>	
湯	1カップ	塩	少々
ツナ	1/2缶(35g)	こしょう	少々
粒コーン缶	大さじ4(約50g)	<あれば>	
マヨネーズ	大さじ3	乾燥パセリ	少々

作り方

- ボウルに乾燥マッシュポテトを入れ、湯を少しずつ入れて混ぜる。
- ①にツナ缶は汁ごと、粒コーン、マヨネーズを加えて混ぜる。
- お好みで塩・こしょうで味を調える。器に盛り、あれば乾燥パセリを散らす。

1/4量 エネルギー 136kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.3g



ひじきのサラダ

栄養士より

野菜類や海藻類の乾物、缶詰、冷凍食品を備蓄しましょう。災害時には、冷凍・冷蔵品から先に使しましょう。

材料 (3人分)

ひじき(ドライパック)	1/2缶(55g)
切り干し大根	20g
粒コーン缶	大さじ3(約35g)
枝豆(冷凍)	20さや(60g)
和風ドレッシング	大さじ3程度

作り方

- 切り干し大根は袋の表示に従ってもどし、水気を絞る。
- 冷凍枝豆は袋の表示に従って解凍し、さやから取り出す。
- ポリ袋にひじき、粒コーン、①、②を入れ、和風ドレッシングであえ、味を馴染ませる。

1人分 エネルギー 71kcal
たんぱく質 2.2g 食塩相当量 0.6g



さつまいものココア茶きん

栄養士より

水の代わりに豆乳や果汁ジュースでもさつまいもを煮ることができます。

作り方

- さつまいもは洗って皮付きのまま1cm厚さのちょう切りにする。
- 鍋に①とAを入れて火にかけ、ふつふつとしたら火を弱め、やわらかくなるまで10分程度煮る。
- ココアを入れ、溶かしながら木べら等でさつまいもをつぶす。よく練り、丸められる固さになったら火を止める。
- 8等分にし、1つずつラップで包んで形を整える。

※お好みでフルーツ缶、ドライフルーツ、ナッツ類などを加えてもおいしい。

材料 (作りやすい量 8個程度)

さつまいも	1本(200g)
豆乳	200ml
砂糖	大さじ1と1/2
ミルクココア	スティック1本(12g)

1個分 エネルギー 59kcal たんぱく質 1.1g 食塩相当量 0.1g