

いざという時のために!!

食	品	の	家	庭
備	蓄	の	す	す
め				



災害が頻発している近年、「備蓄」を準備しなければいけないとわかっていても、何をどれくらい用意すればよいのかわからず困っていませんか？

食品の家庭備蓄を非日常のものと考えてのではなく、日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていく事が大切です。

復旧までの数日間、自分や家族を守り、心のゆとりを持つ事ができるよう、日頃から必要な「備え」を進めましょう。

この冊子では、ローリングストックやパックスッキング等、日頃の生活にアイデアを生かした簡単な方法で、災害時の備えを紹介します。

「備えあれば憂いなし」

是非、『いざという時のために!!

食品の家庭備蓄のすすめ』を
ご活用いただければ幸いです。

令和3年3月





目次

家庭備蓄の例	P.2~3
ローリングストックとは？	P.4
水の備蓄	P.5
備蓄食品の選び方	P.6
要配慮者のための食品備蓄ポイント	P.7
あると便利な備蓄食品	P.8~9
熱源 / あると便利な備品類	P.10
家庭でできる消毒	P.11
水と火が使えない時の混ぜるだけレシピ	P.12~13
パッキングのすすめ / 簡単レシピ	P.14~17
備蓄品チェックリスト / 避難生活を元気に過ごすために	P.18~19
防災メモ	P.20

食品の家庭備蓄は最低3日分から1週間を目安に！



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、住んでいる地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例 (1週間分/大人2人の場合)

<p>必需品</p>	<p>水2L×6本×4箱 (追加でお好みの飲み物も用意) ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)</p> <p>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</p> 
<p>主食 エネルギー 炭水化物</p>	<p>米2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度)</p> <p>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)</p> <p>カップ麺類×6個</p> <p>パックご飯×6個</p> <p>その他 (適宜) ・ロングライフ牛乳 シリアルなど</p>  
<p>主菜 たんぱく質</p>	<p>レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個</p> <p>缶詰 (肉 魚) ・お好みのもの18缶</p>  

副 菜

その他
(適宜)

日持ちする野菜

・たまねぎ、じゃがいも類



乾物類

・海苔、昆布、乾燥わかめ、梅干し等

調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタント食品

・みそ汁、スープ

飲物

・野菜ジュース、果汁ジュース等

菓子類

・チョコレート、ビスケット等



あなたの食生活別 選び方の ヒント

- **普段料理をする** ⇒常備菜・乾物がおすすめ
梅干し、缶詰、切り干し大根等
- **中食が多い** ⇒必需品+推奨備蓄品
レトルト食品、フリーズドライ食品等
- **普段料理をしない** ⇒必需品+好きなもの
カップラーメン、菓子類、非常食等

災害時の不便な生活からくるストレスを和らげるために、疲労回復効果のある『梅干し』やエネルギー補給効果のあるチョコ・ビスケットなどの『おやつ』も備えておくといいでしょう。

～いつもより少し多めに買っておくだけの備蓄食～

賢く
簡単！

ローリングストック

「ローリングストック」とは、日常的に使っている食品の中で、賞味期限の比較的長いものや常温保存のできるものを中心に、少し多めに買い置きしておき、使ったら買い足して、一定量の食品を備蓄している状態を保つ方法です。



《おすすめのポイント》

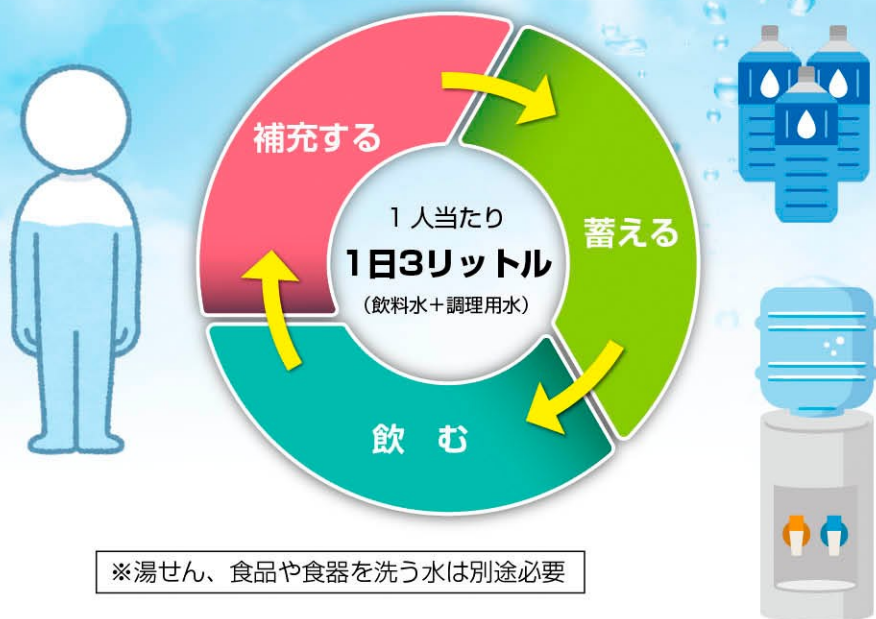
- ・ 普段よく利用する食品を選びましょう
- ・ 買い置きのスペースを少し増やすだけで簡単です

～命をつなぐ～ 大切な水

ライフラインの停止に備える必須のアイテム

水は体重の50～60%を占める大切な成分です。その10%を失うと健康がおびやかされ、20%を失うと死を招くといわれています。

そのため料理や飲み物として食事のときや食事と食事の間などに十分な量をとる必要があります。

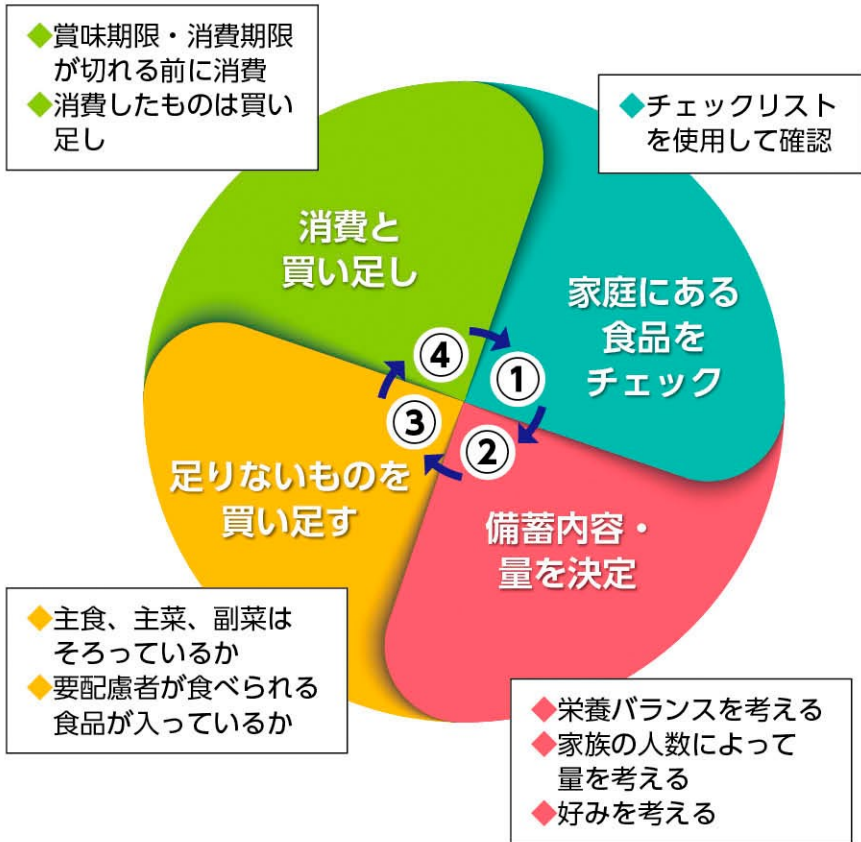


《おすすめのポイント》

- 日常的に飲んで買い足します
- 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ
- 水以外にも、日ごろから飲んでいられるお茶やジュースなども一緒に用意しておくで備蓄が上手く回転します

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。



農林水産省、要配慮者のための備えのポイント 備蓄食品の選び方 参照

要配慮者のための食品備蓄のポイント

災害時には、物流機能の停滞により、栄養素や食形態などに配慮された特殊食品が手に入りにくくなるのが想定されます。

特殊食品 平時から少なくとも2週間分を備蓄

乳幼児

- ・粉ミルク
- ・紙コップ
- ・多めの飲料水
- ・液体ミルク
- ・レトルトなどの哺乳食
- ・好物の食品、飲み物



食べる機能(かむ・飲み込む)が弱くなった方

- ・やわらかいレトルトご飯
- ・レトルトのおかゆや介護食品
- ・缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品
- ・とろみ調整剤
- ・好物の食品、飲み物



高齢者

- ・レトルトやアルファ米のおかゆ
- ・缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品
- ・インスタント味噌汁、スープ等
- ・食べ慣れた乾物
- ・栄養補助食品
- ・好物の食品、飲み物



慢性疾患の方

①代謝性疾患

- ・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）
- ・高尿酸血症（痛風）

②高血圧症

①②の場合一般の方と共通した備えで献立を工夫

③腎臓病

低たんぱく質、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- ・アレルギー対応の粉ミルク
- ・アレルギー対応の離乳食
- ・レトルトなどのおかゆ、ごはん
- ・缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品
- ・食べ慣れた乾物
- ・好物の食品、飲み物

注意

※各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。

※利用される方の原因物質（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。



あると便利な備蓄食品

主食

炭水化物を多く含み、ごはん・パン・そば・うどんなど体を動かすエネルギーの源



精米・無洗米・パックご飯／シリアル／小麦粉・ミックス粉・米粉・餅／乾麺・即席麺・カップ麺

主菜

魚や肉・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含み、血や筋肉になる食品。食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰／レトルト食品／フリーズドライソース類／乾物

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



日持ちする野菜類・梅干し・漬物・乾燥野菜／ホール・野菜ジュース等の野菜の缶詰

果物

不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



フルーツ缶詰／日持ちのする果物／ドライフルーツ類

あると便利な備蓄食品

調味料

普段使っている調味料で十分です。
いざというときに、味の変化をつけることができます



各種調味料(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

牛乳・乳製品

成長期の子どものに必要なカルシウム源です



ロングライフ牛乳・チーズ・粉チーズ・スキムミルク等

菓子・嗜好品



せんべい・チョコレート・揚げ菓子・あめ・スナック菓子等

家庭備蓄をしながら、好みの味の缶詰やレトルト食品を探してみよう！！

備蓄食品を「災害時に食べる一時しのぎのもの、あまりおいしくない食べもの」と思い込んではいませんか？

今は、味にもこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあります。

あなたや家族の好みの味を見つけるためにも「ローリングストック」を実行して、おいしく食べながら好みの食品を探してみましょう！

●いろいろな非常食



えいよう缶

賞味期間
5年



カンパン



災害用ハイハイン

熱源を確保しよう！



カセットボンベ
(6本／1人／1週間)



カセットコンロ



カセットストーブ

※使用期限にご注意 (ボンベ：約7年、コンロ：約10年)

あると便利な備品類



- 耐熱ポリエチレン製袋
(手袋代わり、パッククッキング)
- 鍋
- 食品用ラップ
- アルミホイル
(お皿に敷いて洗い物の削減)
- クッキングシート
(フライパンに敷いて洗い物削減)
- キッチンペーパー
(ふきん代わり)

身近な家庭用品が 災害時に大活躍！

- 除菌スプレー・除菌ペーパー
(手拭き、台拭き)
- キッチンばさみ
(包丁代わり)



- 紙皿
- 紙コップ
- 割りばし

食器 3点セット



割り箸 × 10本



紙皿 × 10枚



紙コップ × 10個

避難生活を衛生的に過ごすために

- できるだけ直接接触らずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。
- 配られた飲食物は、早めに食べましょう。



家庭でできる消毒

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



メーカー(例)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水1Lに本商品25m l (商品付属のキャップ1杯)

【使用時の注意】

- 換気をしてください。
- 家事用手袋を着用してください。
- 商品パッケージやHPの説明をご確認ください。
- 誤飲しないように、作り置きはやめましょう。



参考：厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000645359.pdf>

水と火が使えないとき 混ぜるだけで簡単料理



混ぜご飯

ぼそぼそ、パサパサのご飯もツナ缶の油分と
ホールコーン缶の水気でしっとりとお食べやすく！

〈食材〉



- ・パックごはん
- ・ツナ缶(油漬け)
- ・コーン缶



乾パンのコーン風味

乾パンを食べやすく！

〈食材〉



- ・乾パン
- ・クリームコーン缶



ぜんざい風

乾パンを使ってぜんざい風にアレンジ

〈食材〉



- ・乾パン
- ・ゆであずき缶

※好みで水を加えて



汁物

緑茶、麦茶、烏龍茶でもできます。
乾物をプラスすると具たくさんにできます。

〈食材〉

- ・お吸い物の素
- ・カットわかめ
- ・麩
- ・ペットボトルのお茶



簡単漬け

ビニール袋に入れてもみ込むだけ！

〈食材〉

- ・残り野菜
- ・塩昆布(昆布茶)



ビーンズサラダ

水気を切ってドレッシングで混ぜるだけ
たんぱく質・食物繊維たっぷり。便秘解消！

〈食材〉

- ・ミックスビーンズ
- ・ひじき水煮
- ・青じそドレッシング



パッククッキングのすすめ

災害時の水道が使えない状況では、水はとても貴重品です。
そんな大切な水を節約できる調理方法が「パッククッキング」です。
「パッククッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯せんし、加熱するだけで料理ができる調理方法です。

〈パッククッキングの手順〉

材料をポリ袋に入れ
口をしっかり縛る

鍋に皿を敷き深さ
1/3まで水を注ぐ

鍋にポリ袋を入れ
強火で加熱する

完成

袋ごと取り出し
容器に分け入れる

〈パッククッキングのメリット〉

- 普段の食べ慣れた食材が使える。
- 食材の下ごしらえをすれば、ひとつの鍋で複数の料理を同時に調理でき、時短になる。
- 加熱に使った水は、汚れない限り、何回でも使える。
- でき上がった料理をポリ袋のまま器に入れば、洗い物が出ない。
- 必要以上の保存食を買いそろえたり、買い替えたりする必要がなく、家にある食材を利用できるので、無駄な費用がかからない。

電気ポット
でも代用
できます！



パッククッキングの調理例

卵スープパスタ

1人分の栄養価：
エネルギー293kcal たんぱく質10.9g 食塩相当量1.3g

〈材料〉 〈分量〉1人分

スパゲティ(乾)…………… 70g
水 ……………210ml
卵スープ …………… 1袋
(フリーズドライ)



※スープの種類はお好みで。
液体商品を使う時は、湯を切ってからあえてください。

〈作り方〉

- ① ポリ袋に水と半分折ったスパゲティを入れ、口を縛る。(ポリ袋の中に空気を少し残したまま、根元からねじり上げ、上の方で結ぶ。)
- ② 鍋の中に皿を敷き、鍋の深さ1/3まで水を注ぐ。
- ③ ①を入れ、ふたをし、強火にかける。
沸騰後、中火にし、表示時間より少し長めに茹でる。
- ④ 結び目をはさみで切り、卵スープのかたまりを加えて混ぜ、袋から出して盛りつける。



五目御飯

1人分の栄養価：

エネルギー242kcal たんぱく質10.8g 食塩相当量0.8g

〈材料〉 〈分量〉2人分

精白米 …………… 90g
水 …………… 100ml
焼き鳥缶 …………… 小1缶
にんじん …………… 15g
油揚げ(あれば) …………… 5g
グリーンピース …………… 10g



※五目御飯の素と精白米でもできます。

〈作り方〉

- ① 米はといておく。
- ② にんじんは薄切り、油揚げは細切りにしておく。
- ③ ポリ袋に材料を全て入れ、混ぜる。
- ④ 水を張ったポウルに③のポリ袋を入れ、袋の中の空気を抜いて真空状態にし、袋をねじって上の方で縛る。
- ⑤ 鍋底に皿(またはシリコン製の落とし蓋)を置き、お湯を沸騰させる。
- ⑥ 沸騰したら弱火に落とし、④のポリ袋を入れて約40分加熱する。
- ⑦ ポリ袋を鍋から取り出し、袋から出して盛りつける。



麻婆高野豆腐

1人分の栄養価：

エネルギー169kcal たんぱく質11.1g 食塩相当量2.2g

〈材料〉 〈分量〉3人分

凍り豆腐(乾) …………… 角18個
水 …………… 200ml
麻婆豆腐の素
(レトルト) …………… 1袋



※素はお好みの商品で。
商品によって、分量が異なる場合があるので
確認して使いましょう。

〈作り方〉

- ① ポリ袋に材料を全て入れる。
- ② 水を張ったポウルに①のポリ袋を入れ、袋の中の空気を抜いて真空状態にし、袋をねじって上の方で縛る。
- ③ 鍋の中に皿を敷き、鍋の深さ 1/3 まで水を注ぐ。
- ④ ②を入れ、ふたをし、強火にかける。沸騰後、中火にし、約15分加熱する。
- ⑤ ポリ袋を鍋から取り出し、袋から出して盛りつける。



さば缶のトマト煮

1人分の栄養価：

エネルギー254kcal たんぱく質19.2g 食塩相当量1.5g

〈材料〉 〈分量〉4人分

さば水煮缶 …………… 2缶
トマト水煮缶
(カットトマト) …… 1缶
固形コンソメ …………… 1個
トマトケチャップ …… 大さじ3
早ゆでマカロニ …… 40g



〈作り方〉

- ① ポリ袋に、さば水煮缶、トマト水煮缶、固形コンソメ、トマトケチャップ、早ゆでマカロニを全て入れ、袋をねじってしっかり縛る。
- ② 鍋の中に皿（又はシリコン製の落とし蓋）を敷き、鍋の深さ1/3まで水を注ぐ。
- ③ 鍋に①を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、約10分加熱する。
（※あれば、最後にピザ用チーズを加えてもよい。）
- ④ ポリ袋を鍋から取り出し口を開け、器に盛りつける。

切干大根のサラダ

1人分の栄養価：

エネルギー73kcal たんぱく質0.9g 食塩相当量0.5g

〈材料〉 〈分量〉2人分

切り干し大根 …………… 30g
りんごジュース …… 100ml
練り梅 …………… 大さじ1
(又は梅干し 1個)



〈作り方〉

- ① 切り干し大根は、水に戻さずポリ袋に入れ、りんごジュース、練り梅を加えて混ぜる。
- ② 袋の口を縛り、手でもみながらよく混ぜ合わせ、しばらく置いてから盛りつける。

ポテトサラダ

1人分の栄養価：
エネルギー171kcal たんぱく質2.9g 食塩相当量0.4g

〈材料〉 〈分量〉4人分

じゃがりこ(スナック菓子)
…………… 1個
ペットボトルの水…… 80ml
マヨネーズ …………… 30g
スイートコーン缶…… 小1缶



〈作り方〉

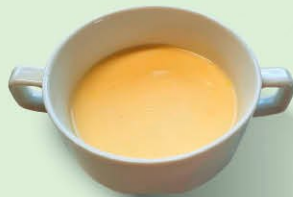
- 1 ポリ袋に、じゃがりこ和水を入れ、柔らかくなったら手で押しつぶす。
- 2 ①にマヨネーズ、水気を切ったコーンを加え、袋の上からもむようにして混ぜる。
(※じゃがりこの容器の中に水を入れ、スプーンで混ぜても良い)

コーンスープ

1人分の栄養価：
エネルギー32kcal たんぱく質0.3g 食塩相当量0.1g

〈材料〉 〈分量〉2人分

スイートコーン缶…… 小1缶
(クリームスタイル)
牛乳(又は豆乳)…… 100ml
固形コンソメ …… 1/2個
(又は顆粒コンソメ
……………小さじ約1/2)



〈作り方〉

- 1 ポリ袋に、スイートコーン缶(クリームスタイル)、牛乳(豆乳)、コンソメを入れ、口をしっかりと縛る。
- 2 鍋の中に皿(又はシリコン製の落し蓋)を敷き、1/3程水を注ぐ。
- 3 ①を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、3~4分加熱する。
- 4 ポリ袋を鍋から取り出し口を開け、器に盛りつける。

備蓄品チェックリスト

家庭で備蓄するもの (最低でも3日分の準備を！)

	備蓄しておきたい物	メモ	チェック
飲料	水、お茶	目安: 1人3ℓ/日×3日分	
	野菜ジュース、100%果汁	ビタミン、ミネラルの補充に	
主食	精白米、無洗米	無洗米は米を研ぐ水が節約できる	
	レトルトご飯、粥	そのままでも食べられる	
	缶パン		
	即席麺、カップ麺 クラッカー、ビスケット		
主菜	肉・魚・豆等の缶詰	そのまま食べられるものが便利	
	レトルト食品(カレー等)	そのままでも食べられる	
副菜	日持ちする野菜、果物	ビタミン、ミネラル、食物繊維の確保	
	カップスープ、インスタント味噌汁	卵入り、野菜入り等、具たくさんがおすすめ	
その他	栄養補助食品	偏りがちな栄養素を補える	
	嗜好品(飴、ガム等)		
食 品 以 外	アルミホイル、ラップ	食器代わりに使える	
	紙皿、紙コップ、箸		
	ビニール袋(大・中・小)	様々な用途に	
	マッチ、ライター		
	カセットコンロ、ボンベ	調理の熱源に	
	ウェットティッシュ		
	ティッシュペーパー		
	使い捨て手袋		
	除菌スプレー		
	洗面、歯磨きセット 生理用品、紙おむつ		

緊急持ち出し品 (リュックサック等に入れて保管を！)

	備蓄しておきたい物	チェック
食 品	飲料(水、野菜ジュース等)	
	手軽な食べ物(飴、栄養補助食品)	
食 品 以 外	懐中電灯、電池	
	ラジオ+イヤホン	
	ウェットティッシュ、ティッシュペーパー	
	マスク、手袋、タオル(防寒用にもなる)	
	カップ、使い捨てカイロ(雨、寒さ対策に)	
	現金(10円、100円硬貨も)	
	健康保険証、身分証明書のコピー、筆記用具 常備薬、治療薬、お薬手帳 等	

避難生活を元気に過ごすために

食中毒に気をつけましょう

- ・作業前に**手洗い**をしましょう。
- ・賞味期限・消費期限を確認しましょう。
- ・食料品は冷暗所で保管しましょう。
- ・下痢をしている場合、吐き気がある場合は、食事の担当はやめましょう。



病気の感染を予防するには



①手洗い

- ・手指用アルコール剤(特に、トイレ後、食前)を使いましょう。

②うがい

③マスクの着用



下痢や風邪にかかった時の栄養管理

①脱水予防のために、こまめに水分をとりましょう

【例】水、お茶、果実ジュース、スポーツ飲料

②消化がよく軟らかい食事をとりましょう

【例】レトルトおかゆ、缶詰(煮物)

③ビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう

【例】野菜、果物、野菜・果実ジュース



防災メモ (ご家族であらかじめ決めておきましょう！)

家族の名前	生年月日	血液型	携帯電話番号	会社・学校・連絡先

わが家の避難場所	(災害等の危険から逃れる為の場所)
わが家の避難所	(自宅での生活が困難になった時にしばらく生活する施設)
家族の集合場所	(避難場所では出会えなかった場合)

緊急連絡先メモ

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
役所・役場		薬局	
消防署		交通機関	
警察署			
ガス会社			
電力会社			
水道局			
病院			

171



連絡方法 無事を伝えましょう 自分から情報を発信することが大切です。

大きな災害が発生した場合、NTT 東日本は「災害用伝言ダイヤル 171」、各携帯電話会社は「災害用伝言板」の運用を開始します。これらは、家族や知人に無事を知らせたい時や安否を確認したい時に利用できます。安否確認の方法や使用順位を家族で話し合っておきましょう。



災害用伝言ダイヤル「171」

※携帯電話・PHS からも利用できます。
(一部の事業者を除く)

伝言を録音するとき

1 7 1 - 1 - 被災地内の固定電話の番号
携帯電話・PHSの場合

- ①「171」をダイヤルします。
- ②音声案内に従い、「1」をダイヤルします。
- ③自分の安否について家族や知人が聞く可能性の最も高い電話番号(例えば自宅の電話番号)を必ず市外局番(0××-×××-××××)から順にダイヤルし、音声案内にしたがって安否等のメッセージを録音してください。

伝言を再生するとき

1 7 1 - 2 - 被災地内の固定電話の番号
携帯電話・PHSの場合

- ①「171」をダイヤルします。
- ②音声案内に従い、「2」をダイヤルします。
- ③連絡を取りたい相手先の電話番号を必ず市外局番(0××-×××-××××)から順にダイヤルしてください。

※災害用伝言ダイヤルは、毎月1日、15日などに体験利用することができます！



災害用伝言板 ※携帯電話のWEB サイトのトップ画面からアクセスして利用します。

伝言の登録

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選択。
- ②画面が表示されたら、「登録」を選択。
- ③自由にコメントを入力
- ④その画面で「登録」を選択。
- ⑤伝言の登録が完了。

伝言の確認

- ①トップ画面の「災害用伝言板」を選択。
- ②画面が表示されたら、「確認」を選択。
- ③相手の携帯電話番号を入力
- ④その画面で「検索」を選択。
- ⑤伝言の検索結果が表示。



災害用伝言ダイヤル(171)

<https://www.ntt.co.jp/saitai/171.html>



災害用伝言板 NTTドコモ

<https://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/index.html>



災害用伝言板 KDDI (au)

<https://www.au.com/mobile/anti-disaster/saigai-dengon/>



災害用伝言板 ソフトバンク

<https://www.softbank.jp/mobile/service/dengon/>

※PCサイトが表示される場合があります。



富山防災 Web

<http://www.bousai.pref.toyama.jp/>



富山県栄養士会

<http://toyamaken-eiyoushi.jp>

協力：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
公益社団法人 日本栄養士会

発行：公益社団法人 富山県栄養士会 TEL.076-442-6057

富山県厚生部健康課 TEL.076-444-3222

令和3年3月発行