

失敗しない備蓄



もしも今日、首都直下地震が起き、在宅避難をすることになったら、家にある食べ物で何日生きられますか？
ライフラインはすべてストップしています
コンビニやスーパーは閉店したまま
行政からの配給もいつ届くかわかりません！
あなたは家族の生命を守ることができますか？

Q 備蓄食材選びのポイントは？

- A**
1. いつも食べている好きなもの、おいしいもの
 2. 常温保存できるもの
 3. 使いきりサイズを(余って腐らせないため)
 4. 野菜や果物の加工品も(ジュース・缶詰・乾物など)
 5. 水は1人1日3ℓ (お茶やジュースを含めてもOK)
*詳しくはP4参照



Q 食材はどこに置けばいいの？

- A**
- 期限切れになる最大の理由は倉庫などにしまい込むこと。いつでも取り出せて賞味期限が確認しやすいキッチンに収納すると、ローリングストックもうまくなります。飲料水は場所をとるので、各部屋に分けるなどの分散備蓄をおすすめします。



Q ローリングできずに、残る食材も出てきそうだけど…

- A**
- 備蓄食材だけを食べる「防災の日」を作ってみてはどうでしょう？ 少量の水とカセットコンロで調理するなど、在宅避難体験も合わせて行えば、「もしも」のとき役立ちます。

ふだんの温かい食事を非常時にも

パルシステム東京 防災担当職員
亀山 薫

東日本大震災のときに、スーパーの棚から食料が消えたことは、記憶に新しいと思います。大地震に見舞われたら、高速道路や主要道路は通行が規制され、食べ物の流通もストップします。

一方、行政の食料備蓄とは違い、首都直下地震が起きた場合、発災後1週間で最大3,400万食が不足すると想定されています。非常時の食料は誰かに頼るのでなく、各自で備えておくことが重要です。

避難所で、被災した方々が「食べたい」とおっしゃっていたのは、「ふだんの温かい食事」です。同時に避難所の食事は野菜不足が深刻でした。ここでおすすめするローリングストック法は、ふだんの食事を、栄養バランスも考えて揃えられる備蓄法といえます。

ただし備蓄した食料にありつけるのは、命あってこそ。家の耐震対策や、家具の転倒防止など、「死なない対策」も忘れずに。

これだけは準備!!

災害用キッチングッズ

ライフラインがストップした中で、温かいもの、衛生的なものが食べられるように、準備しましょう。

- カセットコンロ** 加熱調理できれば食べられる食材の幅が広がる。
- カセットボンベ** カセットボンベ1本の使用時間は強火で約1時間
- ラップ** 皿の上にかぶせて使えば、洗い物を出さずにすむ
- アルミホイル** フライパンに敷いて調理したり、器やふたがわりに
- キッチンばさみ・ピーラー** まな板を使わず食材が切れる
- ウェットティッシュ** 手ふきや使った調理器具などをふく
- 使い捨て手袋** 手が洗えなくても衛生が保てる
- 紙皿・紙コップ・割りばしなど** 洗い物を出さないために
- ポリ袋(大・小)** 大きい袋は、段ボールにかぶせれば水入れや運搬に、小さい袋はポリ袋調理に(P5参照)

食料備蓄を成功させたい!

日常食が非常食 ローリングストック法

非常食といえば、長期保存できる食品を「いざというときのために保管しておく」イメージですが、いつものまにか賞味期限が切れていた…という経験も多いのではないのでしょうか。政府は「家庭でも1週間分の水と食料の備蓄を」と呼びかけていますが、収納場所もお金もない…と、先送りにしがち。そこでおすすめしたいのが、ローリングストック法です。

ローリングストック法とは？

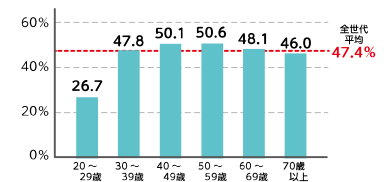
ローリングストック法は、長期保存できる食品に加えてふだん食べている食品で、日もちのよい食品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すという方法です。

ローリングストック法の利点

- 1 期限切れを防げる
- 2 非常食のバリエーションが増える
- 3 家族の好みに合うものをそろえられる
- 4 費用がリーズナブル

非常用食料を備蓄している人の割合

出典 厚生労働省「平成23年度 国民健康・栄養調査」



シミュレーションをしよう

災害が発生し在宅避難となった場合、
震災からの1週間をどのように食べていけばよいでしょうか？
ライフラインのない状況をイメージしながら、考えましょう。



ライフライン	電気	通信	上下水道	ガス
復旧の目安	7日	14日	30日	60日

給水車が来たとしても...



復旧？

3日目 7日目

発災

冷蔵庫・冷凍庫の食料
非常持ち出し袋の食料を利用

まずは冷蔵庫の食品を

1. 日もちしそうなもの、調味料は保冷剤とともに、クーラーボックスへ。
常備菜・保冷剤はふだんから多めにストックしておく
2. ハムやウインナーなど、傷みややすいものはその日のうちに食べる。
3. 水はポリ袋に入れて、保冷剤として利用したあと、飲み水に。



非常持ち出し袋の中には、**すぐに食べられる食品**を



- ・飲料水
- ・缶詰めパン
- ・クラッカー
- ・レトルト粥
- ・バランス栄養食品 など

※非常持ち出し袋に入れるその他のリストについては、「東京防災」P90を参照

あたりまえにできていたことが、
できなくなる事態。
想像してみると、いろんなことに
気づきます。みなさんもそれぞれの
備えを考えてみてね！



ローリングストックしている食料を利用

加熱のいらない時短食

ストックしている缶詰と野菜をポリ袋に入れて混ぜるだけ。
ポリ袋ごと器にかぶせれば、洗い物も出ません。



- ・とりささみ缶
- ・切り干し大根
- ・マヨネーズ
- ・海苔
- ・ひじきドライパック
- ・大豆ドライパック
- ・いか味付け缶
- ・ミートソース缶
- ・大豆ドライパック

★ふだんの副菜としても簡単！便利！

省エネ・節水・洗い物なし！

ポリ袋調理のすすめ

材料をポリ袋に入れて
中の空気を抜き、ゆでるだけ。
鍋ひとつで、違う料理を複数作れて、
鍋が汚れないのがポイント！



ポリ袋は「高密度ポリエチレン」と表示のあるもの。
サイズは25×35cm前後を使用

炊飯しながら肉じゃがを作ろう(材料2人分)

【ご飯】

無洗米.....1カップ
水.....1.2カップ

1. ポリ袋に材料を入れ、空気を抜いてねじり上げ、袋の口をかたく結ぶ。
2. 30分おく。



水を入れた鍋に**皿**を置き、
米と肉じゃがのポリ袋を入れて
火にかける。
30分ゆで、火を止め、10分蒸らす。

【コンビーフで肉じゃが】

じゃがいも...2個 人参.....1/3本
玉ねぎ.....1/2個 コンビーフ缶...1缶
便利つゆ.....大さじ2

1. 野菜は薄めに切り、ポリ袋に材料を入れて、混ぜる。
2. 鍋に張った水の中に①を沈め、ポリ袋の中の空気をしっかり抜く。
3. 真空になったら袋の口をねじり上げ、かたく結ぶ。



ゆでる水は
飲用でなくてもOK

まずは5日分のストックに挑戦

「1週間分のストックを」といわれると、ハードルが高いですが、
最初の2日は、冷蔵庫や冷凍庫、非常持ち出し袋の食料でしのぐとして、
まずは5日分の備蓄からスタートしましょう。



商品
PICK UP

『おいしい』スタッフが
選んでみた

5日分の備蓄食料品リスト
(大人2人分/1日3食の目安)

備蓄しておくよいもの	おすすめ商品	備蓄量	
主食	米 パックごはん	8	無洗米は開封してないものを常に1袋ストックしておくとうい
	パン もち 乾麺	10	
	即席麺 シリアル	1袋	
		10	
主菜	肉の缶詰・レトルトなど	2	
		2	
		2	
		2	
		2	
		2	
		2	
		2	
		2	
		2	
副菜	野菜ジュース類は1日1本飲むようにストック		
	コーン缶	2	
	ひじきドライパック	2	
	大豆ドライパック	2	
	味付けえのき茸	1	
	トマト水煮缶	1	
	ゆであずき	1	
	野菜ジュース	10	
	切り干し大根	1	
	乾燥野菜 ミックス	1	
海苔	1袋		
玉ねぎ・人参・じゃがいもなど	各4		
汁	即席スープ	4	
	即席みそ汁	4	
	フルーツポンチ	2	
	缶詰 ジュース	2	
果物	ドライフルーツ	各1	
	ナッツ	1	
		1	
その他	調味料	各1	
		1	
		各1	
		適宜	
必需品	水(飲料・調理用)	6ℓ / 1日	
	カセットコンロ	1	
	カセットボンベ	12	

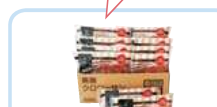
☆高齢者や乳幼児、アレルギーや慢性疾患がある方は状況に合わせた備蓄が必要です
(農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」を参考に、編集部が作成)

買いたすものは
思ったよりも
少ないかも！



非常時の盲点、塩分問題

味付け缶詰やインスタント類など、備蓄食料ばかり食べていると、塩分の摂りすぎになることも。ある被災地の避難所ではカップ麺の汁が捨てられず、無理に飲み干したという話もあります。
水煮の缶詰や、調味料を自分で減らせるインスタント類などを選んでおくことも大切です。



コモパン
保存料無添加で約1カ月の保存可能



切りもち
スープジャーか水筒に粉末スープと
もちを入れお湯を注いで10分
おもちスープのできあがり



スパゲッティ (1.4mm)
1時間水に浸しておけば、ゆで時間は1分でOK!



ツナフレック
乾燥野菜とツナ缶をポリ袋に
ツナのスープやオイルで、乾燥野菜
を戻すことができ便利



味付けえのき茸
調味料として使える。ツナと和えて
パスタに! ご飯にのせても



キャラっとさん
野菜ジュースが苦手な人にも飲みやすい



フルーツポンチ
甘いものはストレスを和らげる。1
日何回か飲むようにストックを



国産粉
ホットケーキ
ミックス
ポリ袋に『キャラっ
とさん』50㎖、ミッ
クス粉50g、砂糖小1
(卵があれば1個)を入れ混ぜ、ポリ
袋調理(P5)の要領で15分ゆでれば
蒸しパンに