



備えてますか？食料品備蓄～前編～

あなたのおうちには、災害時に家族に必要な分の食料はありますか？
大規模な災害が起きた時、すぐに救援物資や食料が届くとは限りません。
最低でも3日分、できれば1週間分の家庭での食料品備蓄が必要です。



我が家の備蓄をチェック！

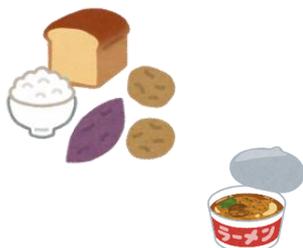
食料備蓄品チェックリスト

ここがポイント

主食(炭水化物)＋主菜(たんぱく質)＋副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)の組み合わせで確保しておきましょう。

主食

- 精米（無洗米が便利）
- レトルトご飯、α化米
- もち
- 乾麺
- 即席めん、カップめん
- 乾パン、パンの缶詰
- シリアル類



主菜

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品
- 豆腐（常温で長期保存ができるもの）
- 乾物（かつお節、桜えび、煮干し等）
- ロングライフ牛乳



副菜

- 日持ちする野菜や果物（じゃがいも、玉ねぎ、みかんなど）
- 乾物（干し野菜・海藻類・干しいたけなど）
- フルーツ缶詰
- ジュース（野菜、果物、ビタミン入りのもの）
- 梅干し・漬物
- インスタント味噌汁、即席スープ
- ドライフルーツ
- ナッツ類



主食・主菜・できれば副菜
それぞれ食料品を組み合わせ、
**3日分であれば9食、
1週間分であれば21食**
確保しましょう。

その他にも・・・

- ・調味料・嗜好品・菓子類
- ・日常使いしている食品（アレルギー対応食品等）
などがあると安心です。

あると便利！調理に役立つ用品

クッキングシート



フライパンが汚れない

アルミホイル



包んで焼いたり、お皿や鍋代わりに

食品用ラップフィルム



お皿に広げたり、おにぎりを包んだり

使い捨て食器



割りばし、紙コップ、紙皿等

調理ばさみ



包丁代わりに

ウェットシート



手や皿が洗えないときに

カセットコンロ・ボンベ



ボンベは1本約90分使用可能

ポリ袋

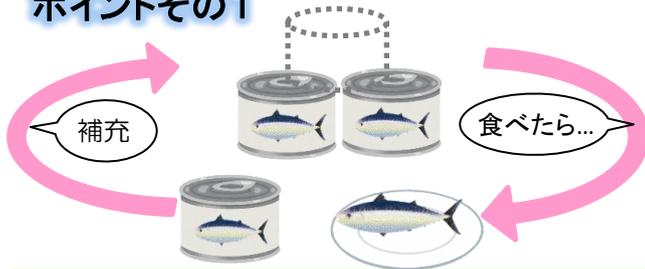


ボウルや手袋代わりに

賞味期限が近づいた！
備蓄食品って交換や補充が大変
という方も大丈夫。

『ちょっと多めに買い置き』 これが上手な備蓄のポイントです！

ポイントその1



消費期限が近づいたものは、
普段の食事に取り入れ、使った分だけ補充しよう！

ポイントその2



普段利用している保存性の高いレトルト食品や
缶詰を、少し多めに買い置きをして、
使ったらまた買い足しましょう！

↑これが、ローリングストック法↑

定期的にメンテナンス
期限が切れる前においしく楽しく食べよう！

ポイントその3



じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ、みかんなど

調味料も賞味期限が
長いです

ポイントその4

保存性が高く、
エネルギー源ともなります。
無洗米であれば、
米を研ぐ必要がなく、
水が節約できます。



水や湯を注ぐだけ

日持ちする野菜・果物を多めに買おう！

お米は備えておきましょう！
米2kgで27食分（1食0.5合）をまかなうことができます

備蓄食品が大変身★

備蓄食品活用レシピ

缶詰編

ツナそぼろ丼

- ①ツナを砂糖、しょうゆと合わせて、そぼろ状にして煮詰める。
- ②ご飯の上に、①、もみりのりをのせる。
- ③お好みで、紅しょうが、グリーンピースなどをのせる。

缶詰編

乾パン粥

- ①乾パンをビニール袋の中で砕く。
- ②器にロングライフ牛乳を入れ、乾パンを浸す。

- ロングライフ牛乳は、長期間（約3か月）の常温保存が可能です。
- 牛乳を入れることで軟らかくおいしくなります。
- 乾パンを砕いてクルトンのように使うのもおすすめ！

レトルト編

カレードリア

- ①グラタン皿にサラダ油をひいて、ご飯を盛り、レトルトカレーをかける。
- ②さいの目に切ったにんじんをゆで、コーンやマッシュルームなどのお好みの具材をのせる。
- ③チーズをのせて、オーブンで7分ほど加熱する。

炊飯器が使えなくても大丈夫。ポリ袋で炊くごはん(1人分)

【材料】

米(無洗米OK)...1/2カップ
水.....1/2カップ
ポリ袋.....1枚(耐熱のもの)



- ①米は軽くもみ洗いし、水を切る。(無洗米の場合は不要)
- ②米はポリ袋に入れ、分量の水を加え、袋の空気を抜いて上の方を結ぶ。
- ③鍋に湯(分量外。どんな水でもOK)を沸かし、②を入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分蒸らす。