

# 新型インフルエンザに備えた 家庭用食料品備蓄ガイド



農林水産省

## はじめに

### 新型インフルエンザとは

新型インフルエンザとは、動物、特に鳥類に感染あるいは保持されているインフルエンザが人に感染し、人から人へと効率よく感染できるようになったものをいいます。人が今まで遭遇したことのないタイプであることから、誰も免疫を持たず、世界的な大流行（パンデミック）を発生させることが恐れられています。

日本でも、約 3,200 万人（人口の約 25%）が感染し、約 17~64 万人が死亡するおそれがあると想定されています。

### なぜ食料品備蓄が必要か

新型インフルエンザへの感染を避けるためには、感染者との接点を極力減らすため、不要不急の外出をしないことが重要です。また、発生直後などは、食料品の需要が一時に集中し、思うように手に入らないおそれもあります。

このガイドで紹介する方法などを参考に、計画的に食料品の備蓄に取り組みましょう。

### 新型インフルエンザに備えるための留意点

新型インフルエンザの流行の周期（流行開始から小康までの期間）は 2 ヶ月間程度に及ぶと考えられています。この間、食料品を買う機会はあると考えられますが、できる限り長期間分、最低でも 2 週間分の食料品を備蓄することが推奨されます。

一方で、地震災害とは違い、新型インフルエンザが発生（流行）しても電気、ガス、水道といったライフラインを確保するよう対策が進められていますから、通常は熱源や水を使った調理が可能と考えられます。備蓄スペースとして冷蔵庫も活用できるでしょう。

ただし、政府の想定では「保守・運用の従業員不足により地域的・一時的に停電等が生じるおそれ」があることも指摘しています。このため、ある程度の期間の停電等に対処する方策についても合わせて考えておく必要があります。

## もくじ

- 1 備蓄食料品リスト…………… P2
- 2 備蓄の取組み方…………… P3
- 3 電気、ガス、水道の供給が停止した場合への備えについて …… P5
- 4 このガイドでのエネルギー補給の考え方…………… P6
- 5 備蓄をはじめするためのワンポイントアドバイス…………… P7
- 6 万全さん一家の実践例 …… P8
- 7 万全さん一家の実践例を基にした献立の一例 …… P9

# 1

## 備蓄食料品リスト

このリストは、家族4人（両親、男の子、女の子の場合）が2週間生活するのに必要な食料品の一例です。このリストを目安に、ご家庭ごとに工夫して食料品の備蓄に取り組んでください。このリストでは、2週間分の備蓄例を紹介していますが、できるだけ長期間分を蓄えておくようにしてください。

※より詳しい購入例は、8ページ以降をご参照ください。



### 備蓄の柱：お米 10kg 以上

#### 主食

- 米(もち・無菌包装米飯を含めても可)…………… 少なくとも10kg
- その他主食食品(うどん、そば、パスタ、シリアル類等)…………… 400g入り6袋  
(中華麺、インスタント麺、パン等)…………… 16食

#### 主菜・副菜

- 野菜類(玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、さつまいも等)…………… 各1~2kg
- 豆類(あずき、大豆等)…………… 適宜
- 卵…………… 10個
- 缶詰(魚介類、肉類)…………… 30缶
- 缶詰(野菜・きのこ類:コーン、トマト、たけのこ、マッシュルーム等)…………… 20缶
- レトルト食品(カレー、パスタソース、ハンバーグ等)…………… 30食
- 冷凍食品(市販品の他、家庭で冷凍した魚介、肉、野菜、料理等を含む)…………… 500g入り換算10袋
- 乾燥食品(切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、こんぶ等)…………… 各2袋

#### 汁物

- スープ類(みそ汁、わかめスープ、コーンポタージュ等)…………… 12食

#### 乳製品

- 乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク等)…………… 各1~2箱

#### 果物

- 缶詰(果物類:もも、みかん、パイナップル、みつ豆等)…………… 10缶

#### 調味料・嗜好品・その他

- 調味料(砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油)…………… 1kgあるいは1ℓ  
(酢、だしの素、コンソメ、バター等)…………… 適宜
- 嗜好飲料(緑茶、コーヒー、紅茶、ココア等)…………… 適宜
- 菓子類…………… 適宜
- その他(ふりかけ、のり佃煮、ジャム、マーガリン、はちみつ等)…………… 適宜

※ 乳幼児、高齢者、病人等で育児用調製粉乳(粉ミルク)、医療用食品等特別な食料品が必要となる場合は別途準備してください。

# 2

## 備蓄の取組み方

### 1

#### 「お米」を中心とした備えをしましょう。

お米は保存性の高い食品です。また、栄養的にもエネルギーの供給源となり、調理のしやすさ・多彩さ、費用、保存スペースのどれをとっても優れていますので、備蓄の柱としましょう。

備蓄には、食味・風味を維持するために日光のあたる場所を避け、涼しいところで保管します。より長期間用の備蓄にもお米を多めに買い置くことで、的確かつ簡便に対応できます。さらに、普段からごはん食中心の食生活を心がけ、消費量を高めておけば食味・風味の維持と買い置き量の確保を両立させることができます。



#### 野菜の備えもしましょう。

野菜はビタミン・ミネラルの補充ができるだけでなく、食卓を色彩豊かなものにすることができる食品です。じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなど、比較的日持ちする野菜も普段から多めに買っておきましょう。

冷凍や冷蔵で保管したゆで野菜や調理済みの料理、市販の冷凍食品も野菜の備えの大きな要素となります。冷蔵庫・冷凍庫の容量と相談しながら野菜や肉、魚を上手に備えましょう。



### 2

#### 野菜の保存方法

野菜は種類によって適した保存方法が異なります。何でも冷蔵庫に入れるのではなく、それぞれに適した環境で保存することで長持ちさせることができます。

- じゃがいも 玉ねぎ** 気温が高い夏場以外は、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存します。じゃがいもは、一緒にリンゴを入れておくと、より長持ちします。
- さつまいも** 低温に弱いので、新聞紙に包んで常温で保存します。
- かぼちゃ** まるごと保存する場合は、冷暗所で保存します。カットしたら、種とワタを取り除き、ラップで包んで冷蔵庫に入れて保存します。
- ごぼう** 泥がついたものは新聞紙で包んで冷暗所で保存します。洗った場合はポリ袋に入れて冷蔵庫に入れて保存します。

ほうれん草や小松菜などのいわゆる青菜野菜は、さっとゆでて適当な大きさに切り、かたくしばって小分けにしてラップで包み、トレイに乗せて冷凍したあと密閉容器に入れて保存すると、約2週間（目安）保存できます。にんじん（せん切り）やねぎ（小口切り）についても冷凍しておく、料理の必要に応じて使用でき、便利です。

### 3

#### バラエティーに富んだ食事づくりを心がけましょう。

お米はちょっとした工夫でいろいろな食べ方ができ、飽きにくいですが、普段の食生活とあまりに違う状況も望ましくありません。バラエティーに富んだ食事にするために、加工食品も適宜活用しましょう。加工食品にはそれぞれに様々な食品が用いられていますし、家庭の味付けとは少し違った味付けを楽しめます。

お米を補う形で保存性のよい乾めん（パスタ、うどん、そば、インスタント麺等）を用意し、主菜や副菜とするための保存性のよい缶詰、レトルト食品、冷凍食品なども上手に取り合わせて備えるようにしましょう。



# 4

## 調味料も忘れずに備えておきましょう。

一般的に、調味料は賞味期限が長いものが多く、開封しなければ品質も大きく損なわれません。砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油などは、常に1瓶・1袋多めに買っておきましょう。



### 砂糖のはなし

砂糖は、非常に長持ちする食料品です。エネルギーの補給、疲労回復に、また甘味料などとして、普段から1袋多めに買っておくと便利です。(氷砂糖なら飴の代わりにもなります。)

# 5

## 備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」をしましょう。

缶詰や防災用の保存食ばかりを大量に購入する方法も一つの考え方ですが、費用がかさんだり、食事が単調になりがちです。まずは、お米など、通常購入している保存性のよい食料品を少し多めに「買い置き」をし、その後、賞味期限などを考えながら計画的に消費し、消費した分を新たに買い足すようにするだけで、かなりの備蓄ができます。

買い足しながら消費することが難しいご家庭では、適宜、缶詰などの長期間の保存に適した食品の割合を高めるとよいでしょう。



### お米の買い置き

10kg程度の買い置きで、4人家族が2週間に必要とするエネルギーのおおよそ1/3を供給することができます。5kg入りのお米を3袋買い、1袋目がなくなりかけたら新しい袋を買い足せば、常に2袋(10kg)を手元に確保することができます。

# 6

## チェックリストを作りましょう。

ご家庭にあった備蓄内容が決まったら、いつの間にか消費してしまっていることがないように、チェックリストを作って定期的に確認しましょう。裏表紙に備蓄食料品チェックリストを掲載しましたので、活用してみてください。

備蓄食料品	4人分の一例	我が家の備蓄量	月 日現在		月 日現在	
			量	日持ち	量	日持ち
米 (もち・無菌包装米飯を含めても可)	10kg					
小麦製品等	うどん	400g入 6袋				
	そば					
	パスタ					
	シリアル類等					
	中華麺					
インスタント類						

# 3 電気、ガス、水道の供給が停止した場合への備えについて

「はじめに」でも述べたように、新型インフルエンザが発生した場合には、電気やガスも地域的・一時的に供給が滞ることも考えておく必要があります。このガイドでは3日間程度、電気、ガス、水道が使えない場合に対処するための備えも紹介しています。



水と火が確保できれば、防災用の特別な食料品でなくとも、一般のカップ麺やレトルト食品で十分対応できそうです。調理したあとの洗い物用の水までは確保できませんが、非常時には湯煎だけで十分です。

飲料水については、1日1人あたり3リットルが目安となります。4人家族では12リットル。2リットルペットボトル6本入りの段ボール箱1箱が1日分の目安です。3日分であれば、3箱あれば安心です。ペットボトル入りの水の賞味期限は2年程度ですので、普段から消費し、買い足しておけばよいでしょう。



電気、ガス、水道が使えない場合でもすぐに食べることができるものとして、乾パンを備えておくとう宝します。このとき、氷砂糖入りのものであれば、エネルギーの補給、疲労回復、甘みの補完にも役立ちます。



火元は、カセットコンロ用のボンベが役に立ちます。1日3食分の調理用としてボンベ2本、3日分なら6本あると安心です。



次のリストは、地震防災用備蓄食料品（4人家族3日分）のリストの一例です。これを2ページの備蓄食料品リストの内3日分と置き換えることで、地震災害と新型インフルエンザの2つに同時に備えることができます。（ただし、非常時用ですので、エネルギーは1日1人あたり1,500kcal程度としています。）

## 主食

- 缶詰
- レトルトごはん
- アルファ米
- 乾パン、パンの缶詰
- クラッカー
- 餅

計 36 缶・袋

## 副食

- レトルト副食（各種）

18 袋

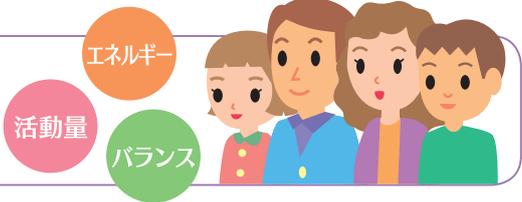
## 汁物

- みそ汁、豚汁、ラーメン缶詰、粉末スープ

計 24 缶・袋

# 4 このガイドでのエネルギー補給の考え方

このガイドでは、下のチャートを基に平均的なエネルギー量を 2,000kcal として備蓄量を算出しています。



- 新型インフルエンザが流行している際は、外出を控えることとなり、活動量は少なくなりますので、必要とするエネルギー量を少なめに設定しています。
- 新型インフルエンザが流行している間は、どのような食事がとれるか十分予測することができません。このため、備蓄食料品リストでは食事バランスを重視して栄養が過不足にならないよう配慮しています。
- ただし、生鮮食料品は長期保存には不向きなものが多いため、それらによるエネルギー量の不足分は主食、特にお米で補っています。
- 備蓄食料品リストはあくまでも目安です。ご家族の年齢、体格、活動量、食欲などを考慮して、適宜調節することが大切です。

## 適量チェックチャート

(農林水産省「毎日の食生活チェックブック」から)

男性	エネルギー (Kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳乳製品	果物	女性
6~9才 70才以上	1800 ± 200	4~5 7~8	5~6 4~5	3~4 3~4	2 1	2 1	6~9才 70才以上
10~11才 活動量低い*	2200 ± 200	5~7 8~10	5~6 4~5	3~5 3~5	2 1	2 1	活動量低い*
12~17才 18~69才 活動量普通以上*							活動量普通以上*
	2600 ± 200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3	

#1: 単位 (SV) : SV は、サービング (食事の提供量) の略です。

詳しい内容は、「毎日の食生活チェックブック」を参照してください。▶ [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_taiken/pdf/check\\_book.pdf](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_taiken/pdf/check_book.pdf)

#2: 各欄の下段に、赤い数字で示した SV (サービング) を基準に主食などの配分を計算しました。

### ※活動量の見方

「低い」: 1 日中座っていることがほとんど。(パンデミックの際は、これに該当します。)

「普通」: 座り仕事を中心だが、歩行、軽いスポーツなどを 5 時間程度は行なう。

### 乳幼児・高齢者に関する留意事項

- 乳幼児、高齢者、病人などは、一般の人と比べて、噛む力・飲み込む力が弱いので、必要に応じて飲料水を多めに備蓄したり、ジュースや半消化態栄養剤を備蓄するとよいでしょう。
- 「おやつ」は生活に楽しみを与えると同時に、3 回の食事ではとりきれない栄養を補う効果があります。飴・ビスケット・チョコレートといった「おやつ」も適宜、備蓄するとよいでしょう。

# 5 備蓄をはじめするためのワンポイントアドバイス

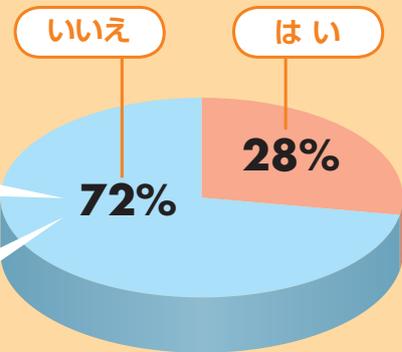
**Q** 災害（地震・新型インフルエンザなど）の緊急事態に備えて、意識して食料品備蓄をしていますか。



意識としては準備しないと、思いつつ、延ばし延ばしになっています。



必要はあると思うが、今度時間があるときと思うだけで、そのまま忘れてしまっています。



備蓄をしていない人の中には「備蓄のことまで気がまわらない」という声が多いようです。「食料品備蓄を進める上で、障害と感ずることは何ですか。」という問いに対して、多く挙げられた声を参考に、ワンポイントアドバイスを提供します。

備蓄なんて面倒です。

**41.0%**

多めに買い入れて、消費した分を買い足していただく。簡単です。裏表紙の備蓄食料品チェックリストを活用すれば、備蓄量や日持ちの管理も簡単！



うちには備蓄するスペースがありません！

**33.9%**

玄関や階段の下などにスペースがないか、もう一度チェックしてみてください。意外と気付いていない有効スペースがあるものです。また、冷蔵庫への収納もちょっと工夫するだけで、ぐんとする量が変わります。



備蓄のためにまわすお金がないんです。

**37.0%**

お米を中心に少し時間をかけて備蓄していくとお財布への影響も小さくすみませす。チェックリストできちんと管理すれば、無駄使いも減り、むしろ経済的！レトルト食品や冷凍食品の代わりに普段少し多めに作った料理を冷凍保存しておくのも一案です。



\*数字は「複数回答可」とした結果です。

# 6

## 万全さん一家の実践例

では、実際に4人家族の万全さん一家の例を詳しく見てみましょう。

万全さんの家では、「備蓄食料品リスト」を参考に、お米を備蓄の柱として常に10kg以上を買い置きしています。お米以外には下の表のような食品を備蓄するようにしています。



備蓄の柱：お米 10kg 以上

4人家族（両親・男の子・女の子の場合）の最小限の備蓄量です。

	乾物	缶詰・レトルト	冷凍・冷蔵	その他
主食	スパゲティ (400g) 4袋 うどん (400g) 2袋 マカロニ (150g) 4袋		食パン (冷凍) 2斤 中華麺 4人前	切り餅 (400g) 2袋 インスタントラーメン 4食
主菜	高野豆腐 (165g・10枚) 1箱 乾燥おから 40g 桜えび (20g) 2袋 大豆 (250g) 2袋	あさり水煮 (225g) 4缶 さば味付け缶 (200g) 4缶 いわししょうが煮缶 (100g) 4缶 ツナ缶 (165g) 4缶 カニ缶 (150g) 2缶 鮭フレーク (180g) 2瓶 うすら卵缶 (320g) 2缶 牛大和煮缶 (125g) 4缶 ランチョンミート缶 (340g) 1缶 コンビーフ缶 (190g) 1缶 ホワイトソース缶 (280g) 4缶 レトルトカレー 8食 レトルト牛丼 8食 レトルトハンバーグ 8食	卵 8個 銀だらみそ漬 (100g) 8切れ スモークサーモン 240g 魚肉ソーセージ (200g) 2袋 ウインナー (120g) 2袋 ベーコン (80g) 1パック 豚ロース薄切り (冷凍) 480g 鶏もも肉 (冷凍) 240g うなぎ蒲焼 (冷凍・たれ付) 8人前 油揚げ (冷凍) 6枚 牛肉コロッケ (冷凍・60g) 8個 クリームコロッケ (冷凍・60g) 8個 鶏から揚げ (冷凍・300g) 2袋	
副菜	海藻サラダ (10g) 4袋 乾燥わかめ (12g) 2袋 ひじき (50g) 2袋 こんぶ 12g とろろこんぶ (30g) 1袋 春雨 (60g) 1袋 切り干し大根 (80g) 2袋 きくらげ (20g) 2袋 干しいたけ (50g) 1袋 味付け海苔 8袋 乾燥ねぎ 1袋 乾燥パセリ 1瓶 白ごま 1袋 削り節 (5g) 2パック	たけのこ缶 (300g) 2缶 トマト水煮 (400g) 4缶 なめこ缶 (85g) 2缶 マッシュルーム缶 (90g) 4缶 ホールコーン (85g) 4缶 グリーンピース缶 (85g) 2缶 コーンポタージュ缶 (300g) 2缶	こんにゃく (250g) 2パック ほうれん草 (冷凍・200g) 3パック アスパラガス (冷凍・200g) 2パック インゲン (冷凍・250g) 3パック	かぼちゃ (1kg/個) 1個 ごぼう (200g/本) 4本 さつまいも (250g) 2個 さといも (70g/個) 6個 じゃがいも (140g/個) 8個 玉ねぎ (200g/個) 10個 にんじん (200g/個) 8本 ねぎ (100g/本) 4本 にんにく (60g/個) 1個 しょうが (60g/個) 1個 山菜水煮 240g ふき水煮 320g メンマ (100g) 2瓶 福神漬 (120g) 1瓶 らっきょう (120g) 1瓶 紅しょうが (60g) 1パック
汁物				わかめスープ (インスタント) 8袋 コーンポタージュ (インスタント) 4袋
乳製品			クリームチーズ (個包装・100g) 2箱 プロセスチーズ (個包装・150g) 1袋 とろけるチーズ (スライス・20g/枚) 8枚 ヨーグルト (400g) 2パック	スキムミルク (250g) 2箱
果物ほか		杏仁豆腐缶 (300g・5号缶) 2缶 パイン缶 (250g) 2缶 フルーツ缶 (250g) 2缶 みかん缶 (250g) 2缶 みつ豆缶 (250g) 2缶		レーズン (80g) 2袋
調味料	砂糖・塩・しょうゆ・みそ・酢・料理酒・ケチャップ・だしの素・コンソメスープの素・中華スープの素・麺つゆ・マヨネーズ・ドレッシング・こしょう・七味唐辛子・チリパウダ・食用油・バター等			
飲み物	お茶・コーヒー・紅茶・ココア等			
おやつ	チョコレート・飴・クッキー等、普段から食べているおやつ			
その他	ジャム・ハチミツ・メープルシロップ・とろろ等			

余分に1袋  
(パック)  
買い置き

# 7 万全さん一家の 実践例を基にした献立の一例

万全さん一家の実践例 (p.8) で、7パターンを2回繰り返しての、2週間分の献立を考えてみました。工夫によってバランスと楽しさを両立させた献立が実現できそうです。

● 献立1					主な食材
朝食	 ごはん	 みそ汁	 高野含め煮	 かぼちゃサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みそ汁: さといも、インゲン(冷凍)</li> <li>●高野含め煮: 高野豆腐、干しいたけ</li> <li>●かぼちゃサラダ: かぼちゃ、クリームチーズ、レーズン</li> </ul>
昼食	 山菜うどん	 鶏から揚げ			<ul style="list-style-type: none"> <li>●山菜うどん: 山菜水煮、ほうれん草(冷凍)、うずら卵(缶)、乾燥わかめ、乾燥ねぎ</li> <li>●鶏から揚げ: 鶏から揚げ(冷凍)、レモン</li> </ul>
夕食	 カレーライス	 アスパラサラダ	 フルーツヨーグルト		<ul style="list-style-type: none"> <li>●カレーライス: レトルトカレー、らっきょう漬、福神漬、プロセスチーズ</li> <li>●アスパラサラダ: アスパラガス(冷凍)、カニ(缶)</li> <li>●フルーツヨーグルト: パイン(缶)、ヨーグルト</li> </ul>

● 献立2					主な食材	
朝食	 チーズトースト	 トースト	 オムレツ	 にんじんサラダ	 カフェオレ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●チーズトースト: プロセスチーズ</li> <li>●トースト: バター</li> <li>●オムレツ: 卵、コンビーフ(缶)</li> <li>●にんじんサラダ: にんじん、レーズン</li> </ul>
昼食	 鮭チャーハン	 わかめスープ	 みつ豆			<ul style="list-style-type: none"> <li>●鮭チャーハン: 玉ねぎ、マッシュルーム(缶)、鮭フレーク、グリーンピース</li> <li>●わかめスープ: わかめスープの素</li> <li>●みつ豆: みつ豆(缶)</li> </ul>
夕食	 ごはん	 みそ汁	 さば煮魚	 ごぼうサラダ	 フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みそ汁: じゃがいも、玉ねぎ</li> <li>●さば煮魚: さば味付け(缶)</li> <li>●ごぼうサラダ: ごぼう、にんじん、白ごま</li> <li>●フルーツ: みかん(缶)</li> </ul>

● 献立3					主な食材	
朝食	 ごはん	 みそ汁	 スモークサーモンオニオン添え	 かぼちゃ含め煮		<ul style="list-style-type: none"> <li>●みそ汁: 油揚げ(冷凍)、ほうれん草(冷凍)</li> <li>●スモークサーモンオニオン添え: スモークサーモン、玉ねぎ、レモン</li> <li>●かぼちゃ含め煮: かぼちゃ</li> </ul>
昼食	 スパゲティボンゴレ	 チリコンカーン				<ul style="list-style-type: none"> <li>●スパゲティボンゴレ: あさり水煮(缶)、マッシュルーム(缶)</li> <li>●チリコンカーン: 大豆、ベーコン、ランチョンミート(缶)、玉ねぎ、にんじん、トマト水煮(缶)</li> </ul>
夕食	 ごはん	 魚みそ漬け	 インゲンしょうが和え	 さつまいもバター煮	 ひじき炒め煮	<ul style="list-style-type: none"> <li>●魚みそ漬け: 銀だらみそ漬け</li> <li>●インゲンしょうが和え: インゲン(冷凍)、しょうが</li> <li>●さつまいもバター煮: さつまいも、バター</li> <li>●ひじき炒め煮: ひじき、にんじん、油揚げ(冷凍)</li> </ul>

● 献立4					主な食材	
朝食	 雑煮	 こんぶ豆				<ul style="list-style-type: none"> <li>●雑煮: 切り餅、鶏肉(冷凍)、さといも、にんじん、ねぎ</li> <li>●こんぶ豆: 大豆、こんぶ、しょうが</li> </ul>
昼食	 牛丼	 みそ汁	 切り干し大根ポン酢			<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛丼: レトルト牛丼</li> <li>●みそ汁: 乾燥ねぎ、なめこ(缶)</li> <li>●切り干し大根ポン酢: 切り干し大根、ねぎ、桜えび</li> </ul>
夕食	 ごはん	 ビーフコロッケ	 クリームコロッケ	 卵の花	 たたきごぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ビーフコロッケ: ビーフコロッケ(冷凍)</li> <li>●クリームコロッケ: クリームコロッケ(冷凍)</li> <li>●卵の花: 乾燥おから、ツナ(缶)、干しいたけ、にんじん、ねぎ</li> <li>●たたきごぼう: ごぼう</li> </ul>

● 献立5		主な食材	
朝食	 ごはん  みそ汁  いわししょうが煮  大豆五目煮	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みそ汁:かぼちゃ ●いわししょうが煮: いわししょうが煮(缶) ●大豆五目煮:大豆、ごぼう、にんじん、干しいたけ、こんぶ</li> </ul>	
昼食	 マカロニグラタン  コーンサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●マカロニグラタン:玉ねぎ、ツナ(缶)、ウインナー、ホワイトソース(缶)、グリーンピース(缶)、ピザ用チーズ</li> <li>●コーンサラダ:ホールコーン(缶)、玉ねぎ</li> </ul>	
夕食	 ごはん  八宝菜風  こんにゃくみそ煮  杏仁豆腐	<ul style="list-style-type: none"> <li>●八宝菜風:豚ロース薄切り(冷凍)、たけのこ(缶)、干しいたけ、きくらげ、にんじん、玉ねぎ</li> <li>●こんにゃくみそ煮:こんにゃく ●杏仁豆腐:杏仁豆腐(缶)</li> </ul>	

● 献立6		主な食材	
朝食	 ごはん  野菜炒め  ぶどう豆  味付け海苔	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜炒め:魚肉ソーセージ、インゲン(冷凍)、玉ねぎ、マッシュルーム(缶) ●ぶどう豆:大豆、しょうが</li> </ul>	
昼食	 ラーメン  中華海藻サラダ  フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラーメン:ねぎ、きくらげ、メンマ、うずら卵(缶)、ほうれん草(冷凍) ●中華海藻サラダ:海藻サラダ、ところてん ●フルーツ:フルーツ(缶)</li> </ul>	
夕食	 ごはん  ボタージュースープ  ハンバーグ、にんじんグラッセ  ポテトサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボタージュースープ:コーンボタージュ(缶)、スキムミルク</li> <li>●ハンバーグ:レトルトハンバーグ、にんじん ●ポテトサラダ:じゃがいも、玉ねぎ、ツナ(缶)、グリーンピース(缶)</li> </ul>	

● 献立7		主な食材	
朝食	 ごはん  牛大和煮  切り干し大根煮物  味付け海苔	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛大和煮:牛大和煮(缶)</li> <li>●切り干し大根煮物:切り干し大根、にんじん、油揚げ(冷凍)</li> </ul>	
昼食	 スパゲティアラビアータ  あさりチャウダー  フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スパゲティアラビアータ:玉ねぎ、マッシュルーム(缶)、トマト水煮(缶) ●あさりチャウダー:あさり水煮(缶)、じゃがいも、ホワイトソース(缶)、スキムミルク ●フルーツ:フルーツ(缶)</li> </ul>	
夕食	 うな丼  すまし汁  煮物	<ul style="list-style-type: none"> <li>●うな丼:うなぎ蒲焼(冷凍)</li> <li>●すまし汁:とろろこんぶ、乾燥ねぎ</li> <li>●煮物:ふき(水煮)、たけのこ(缶)、削り節</li> </ul>	



### ビタミン・ミネラルや食塩の摂取について

ここに例示している献立は、1日に必要なエネルギー量や栄養バランスについて考慮したものです。しかし2週間にわたる、備蓄食料品のみでの食生活は、野菜を十分に摂ることが難しく、ビタミンやミネラルが不足することが推測されます。そこで、野菜ジュースなどを利用して不足分を補うとよいでしょう。その際に、エネルギー量の摂り過ぎとにならないよう注意しましょう。

また、備蓄食料品での食生活は、普段と比べて缶詰やレトルト食品の利用頻度が高まることで、食塩の摂取量が多くなります。そのためうどんやラーメンのスープは残すなどして、食塩を摂りすぎないように注意することが大切です。



## 備蓄食料品チェックリスト

備蓄食料品		4人分の一例	我が家の 備蓄量	月 日現在		月 日現在	
				量	日持ち	量	日持ち
米（もち・無菌包装米飯を含めても可）		10kg					
小麦製品等	うどん	400g 入 6袋					
	そば						
	パスタ						
	シリアル類等						
	中華麺	16食					
	インスタント麺						
	パン等						
野菜類（玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、さつまいも等）		各1～2kg					
豆類（あずき、大豆等）		適宜					
卵		10個					
缶詰（魚介類、肉類）		30缶					
缶詰（野菜・きのこ類：コーン、トマト、たけのこ、マッシュルーム等）		20缶					
レトルト食品（カレー、パスタソース、ハンバーグ等）		30食					
冷凍食品（市販品の他、家庭で冷凍した魚介、肉、野菜、料理等を含む）		500g 入 10袋					
乾燥食品（切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、こんぶ等）		各2袋					
スープ類（みそ汁、わかめスープ、コーンポタージュ等）		12食					
乳製品（チーズ、ヨーグルト、スキムミルク等）		各1～2箱					
缶詰（果物類：もも、みかん、パイナップル、みつ豆等）		10缶					
調味料	（砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油）	1kg あるいは1ℓ					
	（酢、だしの素、コンソメ、バター等）	適宜					
嗜好飲料（緑茶、コーヒー、紅茶、ココア等）		適宜					
菓子類		適宜					
その他（ふりかけ、のり佃煮、ジャム、マーガリン、はちみつ等）		適宜					

※「量」の欄には、目標とする備蓄量を満たしていれば「○」、足りなければ「×」をつけましょう。

※「日持ち」の欄には、買い換え時期が迫っているものには「△」、買い換え時期が来ているものには「×」をつけましょう。

※「△」や「×」がついた項目は、新たに買い足しをし、「△」や「×」の上から「○」を書き加えましょう。

平成21年3月発行

■監修：女子栄養大学栄養学部教授 本田佳子 ■献立作成：虎ノ門病院栄養部部長 今寿賀子 ■協力：東京海上日動リスクコンサルティング株式会社

■発行（お問合せ）：農林水産省 大臣官房 食料安全保障課 ☎03-3502-8111（代）