

食育推進分科会委員さんが教える！食品の備蓄のポイント

中原区食育推進分科会委員の皆さまにアンケートを行い、家庭での備蓄のポイントや、特に配慮が必要な方向けの備蓄の工夫について伺いました。備蓄の計画や見直しの参考にしてみてくださいね！（特定の商品名なども、ご回答いただいた通りに記載しています）



ご協力いただいた皆さま（令和2年度 中原区食育推進分科会委員 他）



中原区食生活改善推進員連絡協議会
会長 山崎様



中原区食生活改善推進員連絡協議会
副会長 外狩様



中原区食生活改善推進員連絡協議会
会計 久保田様



中原区食生活改善推進員連絡協議会
会計 渡辺様



中原区食生活改善推進員連絡協議会
書記 四宮様



中原区食生活改善推進員連絡協議会
書記 百田様



中原区 PTA 協議会 役員 小森様



ユーコープ川崎1エリア会 勝俣様



富士通株式会社 川崎健康推進センター
保健師 齊藤様



なかはら食のみまもり会
管理栄養士 下岡様



日本医科大学武蔵小杉病院
栄養科 管理栄養士 森本様



介護老人福祉施設すみよし
管理栄養士 宇津原様



小学館アカデミーしんまるこ保育園
栄養士 内田様

★食生活改善推進員とは★
区役所で養成されたボランティアの方々に、地域で食生活の改善を通して健康づくりのための活動をしています。
中原区では約70名の会員の方が子どもから高齢者まで幅広い方に向けた料理教室や、イベントでの食育PRなどで活躍中です。

★なかはら食のみまもり会とは★
中原区内で地域活動を行う栄養士・管理栄養士の有志団体です。健康な街、病気になっても安心して暮らせる中原区を願って発足。地域の健康づくりに関すること、子どもから高齢者までの栄養相談などを行っています。



家庭での備蓄の工夫 まとめ

おすすめの備蓄品・備蓄のポイント

(食品について)

- ・特に水は多めに買っておく。期限が切れた水も生活用水に使える。
- ・普段から食べ慣れていて、保存がきくものはローリングストック*に向いている。
- ・アルファ米は水を注げば食べられるので便利。白飯のアルファ米はアレンジがしやすい。白飯以外にも種類が豊富で飽きにくい。
- ・パックご飯は箱で買っておくと便利。
- ・缶詰は常温で長期保存でき、すぐ食べられる。
- ・魚や肉の缶詰はたんぱく源になる。
- ・レトルトのソースなどは万人向けの物が使いやすい
- ・塩分の多くないもの・減塩食品などは、喉が渇きにくい。
- ・具が数種類あるフリーズドライの味噌汁がおすすめ。
- ・フルーツやお菓子など甘いものは精神衛生を保つのに役立つ。
- ・自宅が安全な場合は冷凍品も活用できる。冷凍野菜の買い置きや、自分で野菜や味を付けた肉を冷凍しておくとも栄養バランスも整えやすい。



(食品以外について)

- ・新聞紙は保温、トイレ、汚れのふき取りなど様々な用途に使える。
- ・サランラップとアルミホイルは、食器に敷けば洗う手間と水の節約に。
- ・ヘッドライトは両手が空いて手元の作業がスムーズにできる。

備蓄の見直し方法、時期について

- ・家族と一緒に種類や場所を確認しながら、備蓄品を見直している。
- ・ローリングストック*法を取り入れている。
- ・防災の日(9月1日)、年末の大掃除の時など、毎年決まった時期に見直し、賞味期限を確認して入れ替え・補充する。
- ・2年~5年期限の品が多いので、1年を目安にチェックしている。
- ・賞味期限を随時チェックし、期限が近いものから食べて補充する。
- ・日頃食べるもので保存のきくものを、安売り時に多めに買っている。
- ・備蓄としての一定数を保てるように随時補充している。備蓄用に特化されたものは賞味期限が切れる前に料理に使い、補充する。
- ・使う頻度の高いものは在庫の二つ目を使う時、それ以外は半分の量になった時に購入するようにしている

備蓄品の保管場所について

- ・玄関や玄関に近い部屋 ・台所 ・リビング ・寝室 ・納戸
- ・普段から使うものは台所、備蓄として特化されたものは別の部屋
- ・粉類・麺類・嗜好品は食器棚の下、缶詰・調味料類はレンジの下、乾物類・米・フルーツなどは階段下と、それぞれ冷暗所に保管している。
- ・一次持ち出し品*用のリュックと、スーツケースやカバンを玄関に置いている。川が近いので、収納下段には濡れても使えるものを入れている。

*ローリングストック：災害時でも普段でも使える食品を多めに買い、賞味期限をチェックしながら利用し、使った分を補充して、常に備蓄があるようにしておくこと。

*一次持ち出し品：避難時に持ち出すための備蓄品。家族で1日程度生活できる最低限の物を備える。二次持ち出し品=復旧までの数日分の備蓄と分けて備えておくことよい。

特に配慮が必要な方（お子さんや高齢の方、持病や飲み込みに不安がある方など）のための備蓄のポイント

お子さん

- ・ 日頃から食べ慣れたもの
- ・ らくらくミルク（液体ミルク）、ゼリー・経口補水液
- ・ 白粥、すりおろし缶などの軟らかいもの
- ・ 塩分の多くないもの
- ・ お菓子やフルーツなどの甘いもの
- ・ 楽しく食べやすいジュレ
- ・ むいぐるみなど、好きなおもちゃを持ち出し用リュックに入れておく。

レトルトの
離乳食もある
と安心！



高齢の方・飲み込みに不安がある方

- ・ 日頃から食べ慣れたもの
- ・ 冷凍ハンバーグなどは煮込めば軟らかくなるので、**つぶすと高齢者でも食べやすい。**
- ・ とろみのある食品（シチューなど）、ゼリー、チョコレート、野菜ジュースなど栄養価の高い食品、飲みものがあると良い。
- ・ レトルトのお粥、軟らか食やとろみ剤
- ・ レトルトのペースト食、缶入りのトロミ水、栄養補助食品等、水分ゼリー等を、いずれも使用しながら常にストックしている（高齢者施設）。
- ・ レトルト介護食品（最近では、非加熱、長期保存の非常用介護食がある）
- ・ グミやガムや飴などは**唾液が出るのを助けてくれる。**
- ・ **口腔ケア**ができるよう、歯ブラシや歯磨きシートや入れ歯も。
- ・ **お薬手帳**または**薬の名前を書き出したメモ**
- ・ 尿取りパット

持病がある方

- ・ **持病の薬不足を考慮し、お薬手帳での処方箋や薬の名前、用法、用量の把握**しておく
- ・ **高血圧**：減塩食品（塩分の少ない水煮缶やレトルト食品）
- ・ **腎臓病**：低たんぱく食品
- ・ **糖尿病**：糖質過多にならないよう缶詰・レトルトの活用等
- ・ **服薬が必要な家族のために水、お茶は欠かすことが無いようにする。**
- ・ 麻痺がある家族のために**扱いやすいパッケージ**等を今後考えたい。

お子さんも、高齢の方も、日頃から食べ慣れているものがあるとよいという声が多くあがりました。アルファ米など非常用の食品も、普段から食べる練習をしておくといいですね。また、高齢の方は、お口の状態が悪くなって食事にとりにくくなると低栄養の危険が高まります。口腔ケアができるものを準備しておくことはとても大切です！



実践者に聞く！食品の備蓄ポイント①

～食生活改善推進員さん PTA 役員さん ユーコープさん 編～
※アンケートをもとに再構成しています。

非常食安全セット（アルファ米9食分）を3セット、飯缶セット6缶入り、パンの缶詰、もち、乾麺、乾物、レトルト食品（カレー・パスタソース）、肉の缶詰、魚の缶詰、チョコレート、ビスケットの長期保存用、水2リットル×6本を6ケース、パックご飯など、3～5日分を玄関に近い部屋の入口近くと、居間の押入れに置いています。

ローリングストック*できるものを中心に備蓄しています。パックご飯は箱で買っておくと便利ですね。野菜不足になりがちなので、冷凍野菜も2,3種類ストックしています。近くに住む孫のために、ビスケットなど甘いお菓子の缶も備蓄しています。賞味期限を見ながら、使ったら補充するようにしています。



食生活改善推進員
山崎さん

米、乾麺（そうめん、パスタなど）、冷凍うどん、野菜類、缶詰（魚介類）、乾物（干し椎茸、海藻、切干など）、レトルトカレー、トマトソース、味噌汁、スープ類、チーズ、コーヒー、麦茶、水、クッキー、飴など、普段食べなれている食品を台所に置いています。

水は約7日分、食品は5日分ありますね。

ローリングストック*法で、防災の日（毎年9月1日）などに備蓄の見直しをしています。



食生活改善推進員
外狩さん



食生活改善推進員
四宮さん

水、ごはん（白飯・五目・カレー・わかめ）、パン、缶詰（鯖・鶏・牛肉）、野菜ジュース、味噌汁（ドライ）、粉ミルク、チョコレートなど、3日分を台所の食品庫にストックし、防災リュックにも小分けして入れています。毎年9月に賞味期限を確認し、買い替えるようにしています。おすすめの備蓄品は、具が数種類あるフリーズドライの味噌汁です。

*ローリングストック：災害時でも普段でも使える食品を多めに買い、賞味期限をチェックしながら利用し、使った分を補充して、常に備蓄があるようにしておくこと。

アルファ米、缶詰（ツナ、トマトソース、サバ缶等）、乾麺（そうめん、スパゲティー、インスタントラーメン等）、飲料水・お茶、乾物などを、冷蔵庫隣にある収納庫とその周辺に、家族が分かるように置いています。本当は分散させた方がよいのですが・・・。

アルファ米は9食分、飲料水は1ケース以上、その他は適宜備蓄していて、大人3人の家族で支障ない量はあると思います。賞味期限を中心にローリングストック*しています。服薬が必須な家族のために水・お茶は欠かすことがないように気を付けています。今後は麻痺がある家族のために、扱いやすいパッケージなども考えていきたいと思っています。



食生活改善推進員
久保田さん

ペットボトル飲料水（2lと500mlの2種類）、缶詰（フルーツ、野菜ジュース）、フリーズドライのご飯・味噌汁、切り餅、それと硬貨を中心に現金を、玄関近くに収納しています。

カセットコンロや炭で火が使えるれば3人で7日もつ量はあります。

プルトップの缶詰の食品は、常温で長期保存ができ、開けたらすぐ食べられていいですね。飲料水は箱で買い、箱の3面に油性ペンで賞味期限を書いています。期限が過ぎたものも、トイレや洗濯用などにしばらく保管しています。食品以外にサランラップとアルミホイル、新聞紙（トイレ・保温・汚れ拭き用など）も備蓄しています。ヘッドライトも、両手があいて手元の作業がスムーズになるのでおすすめです。玄関には一次持ち出し品*用のリュックの他、近くにスーツケースやカバンを置いています。川が近いので、収納下段には濡れても使えるものを入れています。家族と一緒に種類や場所を確認しながら、備蓄品を見直しています。新型コロナウイルスの影響で自宅にいる時間が長かったので、最近ようやく整理ができました。



食生活改善推進員
渡辺さん

水・米・パスタ・乾麺・缶詰・調味料・乾物などを7～10日分、食品庫や階段下の収納、物置に保管しています。特にトマトの水煮は多めに備蓄しています。

また、近くに住む子供たち家族にも少しずつ分けられる量を備蓄するよう心がけています。水は9月と3月に点検し、その他はローリングストック*で常時見直しています。



食生活改善推進員
百田さん

缶詰（ツナ、フルーツ）、レトルトご飯、冷凍食品、乾物・乾麺、インスタントラーメン、カセットボンベを約3日分、台所に置いています。賞味期限が近いものから食べていき、補充するようにしています。日頃食べるもので保存のきくものを、安売りの時に多めに買っています。精神衛生のため、甘いもの（フルーツやお菓子）もあった方がいいと思います。



中原区 PTA 協議会
小森さん



ユーコープ川崎1エリア会 勝俣さん

水、アルファ米、パン缶、海苔、各種缶詰（肉、魚、豆、ご飯のお供－ひじき、煮物など、くだもの、ジュース）瓶詰（ご飯のお供－海苔佃煮、肉魚そぼろなど、ジャム）ハチミツ、フリーズドライ製品（スープ、みそ汁）お菓子、ドライフルーツ、パックジュース、ナッツ類、即席麺、パスタ、レトルト食品などを1週間分、納戸に置いています。家の中だと温度・湿度を気にしないで済みますね。2人家族ですが水は多めに備蓄しています。長期保存できる缶詰類も特に多いです。エネルギー源になるお米も必須ですね。アルファ米は価格が高いですが、お湯や水を注ぐだけなので便利です。赤飯や炊き込みご飯など種類も多くていいですね。2年～5年期限の品が多いので1年を目安にチェックしながら、ローリングストック*しながら備蓄品を見直しています。

*一次持ち出し品：避難時に持ち出すための備蓄品。家族で1日程度生活できる最低限の物を備える。二次持ち出し品＝復旧までの数日分の備蓄と分けて備えておくとよい。

実践者に聞く！食品の備蓄ポイント②

1 / 2

～保健師さん 管理栄養士・栄養士さん 編～

※アンケートをもとに再構成しています。商品名などはアンケートでご回答いただいたとおりに記載しています。



健康支援センター
保健師 齊藤さん

ミネラルウォーター、パックご飯、カップ麺、パン、缶詰（ツナ、サバ、焼き鳥等）、レトルト食品（カレー等）、即席スープ、常備薬、箸、ウェットティッシュなどを3日分、寝室に置いています。年末の大掃除の時に、賞味期限を確認して入れ替えるようにしています。



介護老人福祉施設すみよし
管理栄養士 宇津原さん

水、レトルトのごはん、カレー等を3日分程度、リビング等に備蓄しています。食べたらず補充するようにしています。



アルファ米、白粥、チキンライス、ひじきご飯、レトルトカレー、ビスコ缶、えいようかん、おろしりんご缶、カロリーメイト、氷砂糖、保存水、カップラーメン、缶詰、マリービスケット、アルファ米のおにぎり、乾パン、乾物（切干大根、わかめ、ひじきなど）を2日分、玄関近くのコンテナボックスに保管しています。賞味期限が近くなったら買い足しを検討しています。おにぎり・お菓子・パンなどは、水を使わずすぐ食べられるので便利です。乳児用には白粥・おろしりんご缶がおすすめです。鮭やさばの缶詰は、たんぱく源にもなっていていいですね。



小学館アカデミーしんまるこ保育園
栄養士 内田さん

意外と多くあがったのが、お菓子。お子さんだけでなく大人も、甘いものや好きな味のものがあると、非常時でも少しほっとしますね。



主食はアルファ米、パスタ、乾麺、カロリーメイト
 副食はレトルトカレー、パスタソース、魚の缶詰、冷凍ハンバーグなど
 他には飲料水、ビスケット、ラップ、ホイル、スプーン、割りばしなどを、
 普段使うもの（缶詰、レトルト品、乾麺など）はキッチンに、備蓄
 として特化されたものは別の部屋（箱入りのため）に置いています。
 主食類は2週間分以上、副食はいろいろ組み合わせておおよそ1週間分
 あり、一部はローリングストック*で備蓄しています。缶詰、レトルト
 品、乾麺などは普段通りに使っていますが、備蓄としての一定数を保て
 るように随時補充しています。備蓄に特化したものは賞味期限が切れる
 前に料理に使い、補充するようにしています。
 ふだん食べ慣れているものは非常時でも食べやすくいいですね。白飯
 のアルファ米はアレンジがきくのでおすすめです。期限切れの飲料水は
 手洗い用などに使えますよ。食器はラップを敷いて使うと、使用後に
 ラップのみ捨てて、洗う手間や水が節約できます。



日本医科大学武蔵小杉病院
 管理栄養士 森本さん

よく備蓄するものに加えて、鮭フレーク瓶、ゆであずき缶、昆布類
 （こんぶ、とろろこんぶ、塩こんぶなど）、鍋用のタレ、ちらし寿司の
 もと、パスタソース（混ぜるだけのもの）、味付け油揚げ、スキムミ
 ルク、フルグラ、ベジップスなどを5人で3日分備蓄しています。
 粉類・麺類・嗜好品は食器棚の下、缶詰・調味料類はレンジの下、
 乾物類・米・フルーツなどは階段下と、それぞれ冷暗所に保管してい
 ます。使う頻度の高いものは在庫の二つ目を使う時に気にかけて、
 安売り時に購入しています。それ以外は半分の量になったら購入す
 るようにしています。
 自宅で避難するときは冷凍食品も活用して、食事量や栄養を確保す
 るといいですね。肉類では生姜焼きの味付きの豚小間、スパイシー
 そぼろ味の牛豚合挽肉、照り焼き味の鶏もも肉を、野菜類では小松
 菜・しめじ・パプリカなど、冷凍後パラパラになるものを備蓄してい
 ます。好きな分だけ、組み合わせて使えるのでおすすめです。
 ポリ袋に食材を入れて茹でるパック調理の活用もおすすめです。



なかはら食のみまもり会
 管理栄養士 下岡さん



卓上コンロなどの熱源もあると栄養バランスを整えやすく、温かい
 ものを食べることで気持ちが和らぎます。熱に強い高密度ポリエチ
 レンの袋があれば、食材を入れた袋を茹でて調理する、パック調理
 もできますよ！水や熱源が節約できておすすめです。



*ローリングストック：災害時でも普段でも使える食品を多めに買い、賞味期限をチェックしながら利用し、使った分を補充して、常に備蓄があるようにしておくこと。

【参考】食品の備蓄のポイント アンケート項目

- Q1 何を備蓄していますか？
- Q2 備蓄の量はどれくらいですか？
- Q3 家族構成に合わせた備蓄品や、おすすめの備蓄品など、ポイントはありますか？
- Q4 備蓄品の見直しはいつ、どのように行っていますか？
- Q5 備蓄品はどこに保管していますか？
- Q6 お子さんや高齢の方、持病や嚥下障害がある方など、特に配慮が必要な方のための備蓄のポイントがあれば教えてください！



▼アンケート用紙

項目	内容
①備蓄の内容（主なもの）	
②備蓄の量（〇食分、〇日分など）	
③ポイント（家族構成に応じた備蓄品、おすすめの備蓄品など）	
④備蓄の見直し時期、方法	
⑤備蓄品の保管場所	
⑥特に配慮が必要な方のための備蓄のポイント	対象：子ども・高齢者・持病がある方・嚥下障害がある方（あてはまるものに〇）

別紙 1

家庭における備蓄の工夫について

御所属 _____

御氏名 _____

御家庭で行っている食品の備蓄や、特に配慮が必要な方のための備蓄のポイントについて御記入ください。お忙しいところ恐れ入りますが、令和2年6月12日までに御回答くださいますようお願い申し上げます。