

必読!! 備蓄食品を用意しましょう

災害時は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちになります。栄養バランスを考えて、主食、主菜、副菜がそろうように食品を買い置きしましょう。

●買い置きしたい食品(例)

主食

ごはん・パン・麺類 (エネルギー)

米、バックごはん、アルファ化米、おかゆ、もち、パン、カップ麺、そば、うどん、そうめん、コーンフレーク、スパゲッティ、マカロニ など



主菜

肉・魚・卵・大豆製品 (たんぱく質)

レトルト食品：カレー、シチュー、牛丼などのどんぶりの素、ハンバーグ、ミートソースなどのパスタソース、うずらの卵 など
缶詰：ツナ、サバ、サンマ、アサリなどの魚介、焼き鳥などの肉類、大豆の水煮 など
乾物：高野豆腐、干しエビ など
その他：豆腐(常温保存可能品) など



副菜

野菜・きのこ・いも・海藻類 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)

日持ちのする野菜：じゃがいも、人参、たまねぎ、かぼちゃ など
缶詰：トマト、コーン、ひじき、マッシュルーム など
乾物：乾燥野菜、切り干し大根、干しシイタケ、ひじき、わかめ、のり、昆布 など



飲料

水、お茶、野菜ジュース、果汁飲料、調整豆乳、ロングライフ牛乳 など

その他

ビタミン剤、お菓子、ナッツ、小豆缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、梅干し、ふりかけ など

調味料

砂糖、塩、みそ、しょう油、油、マヨネーズ、ドレッシング、顆粒だし、ケチャップ、めんつゆ、コンソメ など

●ライフラインが止まることを考えて、熱源や調理器具なども用意しましょう。

熱源

カセットコンロ、ガスボンベ など

調理器具

鍋、やかん、万能包丁、缶切り、キッチンバサミ、さいばし など

便利な物

ラップ、食品用ポリ袋(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)、キッチンペーパー、消毒スプレー、ウェットティッシュ、食器セット(コップ、皿、はし、スプーン) など



詳しくは

要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

農林水産省が発行する乳幼児・高齢者・食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方・慢性疾患の方・食物アレルギーの方のためのガイドです。

災害時に備えた食品ストックガイド



覚えておくと便利!

バッククッキング

切った食材や調味料などを湯せん対応のポリ袋の中に入れ、カセットコンロで鍋にお湯を沸かし、湯せんで火を通す調理方法です。節水ができて、かつ温かい食事が食べられるため、災害時にはとてもおすすめです。複数の料理を同時に作ることもできます。

●バッククッキングでごはんを炊いてみよう!

- 湯せん対応のポリ袋に、米と水を入れ、空気を抜き、口をしっかりと閉じておきます。30分以上、浸水させます。
- 鍋に湯を沸かし、①を入れ、弱火で20分程度加熱します。
- 器に袋ごと移し、15分程度蒸らします。

※水分量は、好みに合わせて調整します。
(米1合に容量の1.2倍程度の水(220cc))
(無洗米1合に容量の1.3倍程度の水(230cc))

