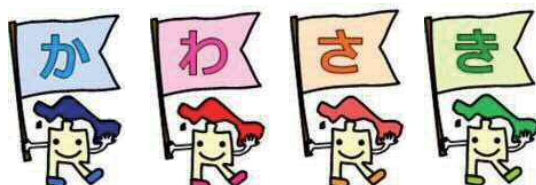


ローリングストック法・ パッキングッキング レシピ集

～いざという時のために知っておこう！備えておこう！～



令和2・3年度 高津区食育推進分科会



どんなものを備蓄したらいいの？

【避難リュックの中】 避難する時にすぐ持って出るもの **一次持出品**

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> そのまま食べられるもの（1日分程度） |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> 常備薬（お薬手帳もあると○） |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> アルコール |
| <input type="checkbox"/> 現金、その他貴重品 | <input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器 |
| <input type="checkbox"/> 防寒着、毛布 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ゴミ袋、ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> 下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> メガネ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
- 乳幼児や高齢者、慢性疾患、アレルギーなどに対応した商品



※各家庭の状況にあわせて、準備しましょう。

お役立ち情報①

風呂敷もおすすめ！



配給品をもらう時、トイレやお風呂の時等の避難所でのバッグ代わり、ペットボトルをまとめて肩にかけたり、ケガをした時の止血帯代わり、さらに赤ちゃんやペットをつれて逃げるための簡易的な抱っこひもにも活用できます！

～そのまま食べられるものの具体例～

- ・ 飲料（水、お茶、野菜ジュース等）
- ・ アルファ化米
- ・ 缶詰（さば、いわし、焼き鳥等）
- ・ レトルト食品（おかゆ、カレー、牛丼等）
- ・ ビスケット、ようかん、ミックスナッツ、ドライフルーツ、チョコレート等
- ・ キシリトール入りガム
- ・ ゼリー飲料
- ・ 必要に応じて、介護食、離乳食、液体ミルク、哺乳瓶等




【自宅に保管】電気、ガス、水道などの復旧までの自宅で過ごす際に必要なもの

3～7日分×家族の人数分をストックしておこう！

二次持出品

◆1人×3日分の目安量

主食（9食分） インスタント麺



アルファ化米
パン、コーンフレーク
お米
レトルトご飯・おかゆ、もち
スパゲッティ、うどん、そば

主菜（9食分） レトルト食品



冷凍食品
缶詰（魚、肉、大豆）
高野豆腐
魚肉ソーセージ
干しえび
ちりめんじゃこ

副菜（9食分）



インスタントスープ
切り干し大根
乾燥野菜
冷凍野菜
ひじき、のり
カットわかめ
トマト缶、
コーン缶
野菜（玉ねぎ、芋、にんじん等）

飲料水（1日3ℓ×3日分）



ロングライフ牛乳
豆乳
野菜ジュース
トマトジュース
水
お茶

その他（食品・飲料以外）



ラップ、アルミホイル
ポリ袋、キッチンペーパー
ウェットティッシュ
キッチンバサミ、缶切り
クッキングシート
トイレットペーパー
ガスコンロ、ボンベ
紙皿、紙コップ、割り箸

その他（菓子等）



干し芋、ようかん
チョコレート
ドライフルーツ、ナッツ
飴、はちみつ、梅干し
スキムミルク
調味料
果物の缶詰

食べなれた味だと、慣れない生活でも少しほっとできると思います。
比較の日持ちのする、よく食べるものを多めに買っておき、食べたなら
また買い置き、備蓄する「ローリングストック法」を実践しましょう。



ローリングストック法ってなに？

発災時に救援物資が届くまでの **3日間～1週間**は、各家庭がそれぞれの備蓄により生活することが必要です。

日頃から災害時にも利用できる食品を買い置きし、賞味期限をチェックしながら日常生活で利用し、使った分を補充しながら常に備蓄があるようにしていく備蓄方法です。



普段から災害を想定して電気やガスを使わない食事や**パッキング**にチャレンジし、平常時に出来る準備をしておきましょう。

家庭内や地域の仲間と防災について話すこと、地域の防災訓練等に参加することもおすすめです。

お役立ち情報②

<わかりやすい防災関連サイト>

◇農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



◇一般財団法人 日本気象協会「トクする！防災」
<https://tokusuru-bosai.jp/index.html>



◇内閣府「災害時に便利なアプリとWEBサイト」
<http://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index.html>



◇川崎市「防災ポータルサイト」
<https://portal.kikikanri.city.kawasaki.jp/>



パッククッキングってなに？

パッククッキングとは、切った材料や調味料等を湯せん対応のポリ袋に入れて、鍋に張った湯で火を通す調理法です。節水ができ、温かいものを食べられるため、災害時はもちろん、日常の食事に活用できます。レンジ代わりに温めにも使えます！



<用意するもの>

お鍋 ポリ袋

ガスコンロ・ボンベ 食品

☆ ポリ袋の選び方 ☆

「湯せん対応可」または「高密度ポリエチレン製・耐熱温度 130℃以上」と書かれているもの

✕ 「加熱不可」と記載されている中身の様子が見えないもの

【手順】 ※1袋で1~2人分が目安。(入れ過ぎない！)

①材料を耐熱性のポリ袋に入れる



②空気を抜いて、口をしっかりと結ぶ。



食べ物が入っている下から上に袋の口をねじっていくと空気を抜いたまま口を結びやすい！！

③お鍋にお皿を入れ、お湯を沸かす。



④ポリ袋を沸いたお湯に入れる。



⑤食品に応じた時間、加熱したら出来上がり！

パッククッキングレシピ①

～ 焼きそば ～



栄養価 (1人分)	
エネルギー	451kcal
たんぱく質	18g
脂質	15.5g
炭水化物	59.8g
食塩相当量	2.8g

★焼きそば 1人分

【材料】中華そば(蒸) 1玉、粉末ソース 1小袋、ベーコン 15g、
サラダ油 小1、キャベツ 75g、にんじん 10g、ピーマン 1/2個

【作り方】

- ①大きめの鍋に6分目位の水とお皿を入れ、沸騰させる。
- ②野菜はせん切りにする。
- ③ポリ袋に蒸し麺と油、ソースを入れて、空気を入れて振りながら軽くもみほぐし、なじませる。②の具材も袋に入れ混ぜたら、空気を抜き、袋の口をきつく縛る。
- ④沸騰した鍋に、③を入れ10分程加熱したら完成。

肉、ハム、ウインナー、
魚肉ソーセージ等でも！

たまねぎ、もやし、きのこ等、
自宅にある野菜でOK！

(レシピ提供：元気な高津をつくる会)

バッククッキングレシピ②

～コーンとツナのオムレツ～



栄養価 (1人分)

エネルギー	379kcal
たんぱく質	27.7g
脂質	28.0g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	2.0g

★コーンとツナのオムレツ 1人分

【材料】卵 2個、ツナコーン缶 1缶、玉ねぎ (みじん切り) 大さじ1、
粉チーズ 大さじ2、オリーブ油 小さじ1

なくてもOK。味付けは好みで!

具材に冷凍野菜、焼き鳥缶、カニカマ等を入れても○

【作り方】

- ①玉ねぎの皮をむき、みじん切りにする。
- ②ポリ袋に、卵を割り入れ、袋の外からよくもむ。
- ③残りの材料を入れ、袋の口をしっかりと結んで、もむように混ぜる。
- ④鍋に③を入れ、沸騰したら中火にして7分加熱する。

(レシピ提供：高津区食生活改善推進員連絡協議会)

パッククッキングレシピ③

～ココアケーキ～



栄養価 (1人分)	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	6.6g
炭水化物	45.4g
食塩相当量	0.5g

★ココアケーキ 1人分

【材料】ホットケーキミックス 1/2カップ(50g)、

ミルクココア 大さじ1杯、牛乳大さじ3杯、黒ごま適量

ココア、黒ごま以外にも、紅茶、コーヒー、
チョコレート、ジャム味でも！

【作り方】

①材料をポリ袋に入れて、ひとまとまりになるようによく混ぜて、袋に空気を入れて口を結ぶ。

※袋の角によせるときれいな形に出来やすいです。

②沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

※生地をふくらませる場合は、ポリ袋の中に空気を入れて口を結ぶとふんわり仕上がります。

(レシピ提供：高津区食生活改善推進員連絡協議会)

★同時にできるパッククッキング★

主食・主菜・副菜が1つの鍋で完成します！

普段の食事にもとっても便利！



主食

主菜

副菜

～ごはん～

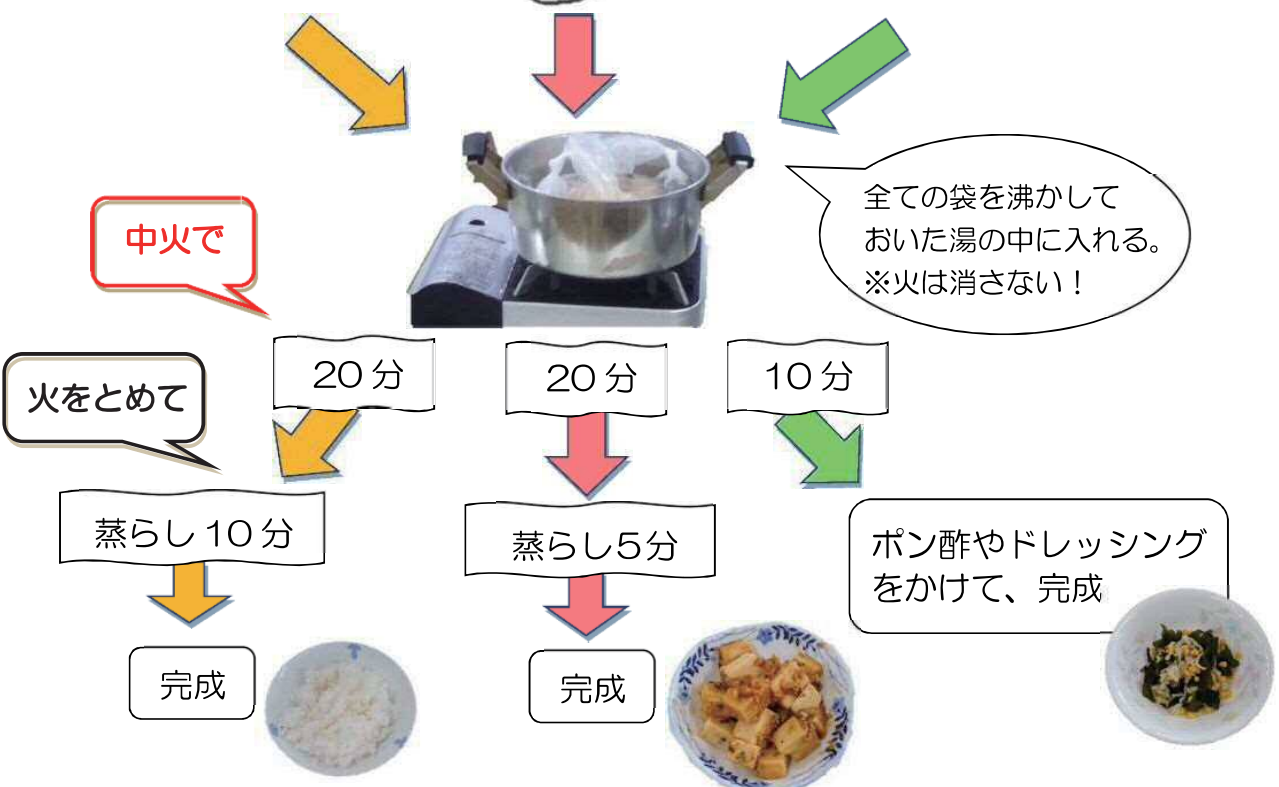
～マーボー高野豆腐～

～切干大根サラダ～

【材料】2人分
米 1カップ
水 200cc
(無洗米の場合、220cc)
※水分量はお好みで調整

【材料】2人分
マーボー豆腐の素 1袋
高野豆腐(一口大) 18個
水 200cc

【材料】2人分
切り干し大根 8g
乾燥わかめ 1g
コーン缶 30g
水 50cc



備蓄品を活用したローリングストックレシピ

～乾物の簡単和え物～



★乾物の簡単和え物 2人分

【材料】 冷凍野菜 100g、高野豆腐 1/2 枚、
すりごま 小さじ 2、味噌 小さじ 2、
砂糖 小さじ 2

【作り方】

- ①冷凍野菜を自然解凍し、軽く絞る。
(冷凍ほうれん草は水または湯で解凍して絞る)
- ②高野豆腐をすりおろし、調味料と混ぜる。
- ③すべてを混ぜ合わせる。

(レシピ提供：元気な高津をつくる会)

～ひじきのふりかけ～



★ひじきのふりかけ 2人分

【材料】 乾燥ひじき 3g (大さじ 1)、ちりめん
じゃこ 大さじ 1、酒 小さじ 1/4、
みりん 小さじ 1/4、砂糖 小さじ 1/2、
しょうゆ 小さじ 1/2

【作り方】

- ①乾燥ひじきは水に 5～10 分浸した後、水を
何回か替えながら洗い、水気を切る。
- ②フライパンにひじきを入れ、から炒りする。
- ③ちりめんじゃこを入れ、さらに炒める。
- ④調味料を加え、汁けがなくなるまで炒める。

(レシピ提供：上作延小学校)

備蓄品を活用したローリングストックレシピ

～コーンクリームリゾット～



【材料】 アルファ化米 1袋、クリームコーン缶 1缶

【作り方】

- ①アルファ化米は、分量のお湯（または水）で戻す。
- ②①にクリームコーン缶を加え混ぜる。

（レシピ提供：高津区役所地域みまもり支援センター
保育所等・地域連携）

～さばそぼろ～



【材料】 さば水煮缶 190g（1缶）、

砂糖 小さじ2、しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

- ①さば水煮缶は、水気を切っておく。
- ②フライパンに①と砂糖、しょうゆを加える。
- ③さばをほぐしながら、中火で汁気を飛ばすように炒り、そぼろにする。

（レシピ提供：高津区役所地域みまもり支援センター
保育所等・地域連携）

お役立ち情報③

<指をねんざ・骨折した時の応急手当>

ひっぱらない!



副木を当てて
固定する



となりの
指も一緒に

痛みやはれがあるときは、
冷やすとやたらぐ



<指から出血したとき>



水で洗い流す



傷口を直接圧迫して
血を止める



指の根元を
輪ゴム等で
結ばない!

高津区食育推進分科会とは？

高津区内の関連団体が集まり、区の特徴を生かした食育の推進を図っています。
令和2～3年度はこのメンバーで取り組んでいます。（団体名の五十音順）

エプロんうさぎ（県内で活動する管理栄養士の食育グループ）

梶ヶ谷こども文化センター

上作延小学校

樹の丘地域包括支援センター

子母口小学校

末長こども文化センター

生活協同組合 ユーコープ川崎2エリア

洗足学園大学附属幼稚園

洗足こども短期大学

高津区食生活改善推進員連絡協議会

高津区食品衛生協会

高津区PTA協議会

高津区役所地域みまもり支援センター保育所等・地域連携

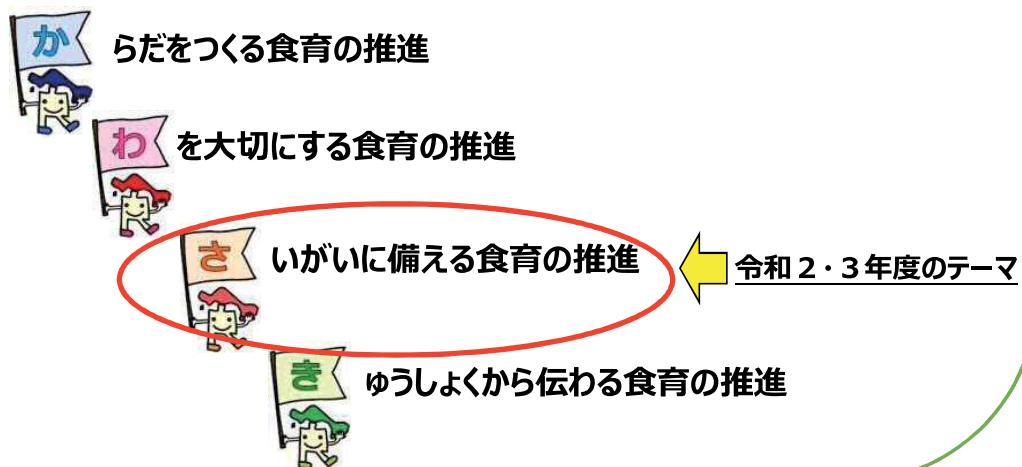
橘中学校

たちばな農のあるまちづくり推進会議

ひさすえ地域包括支援センター

（レシピ協力：元気な高津をつくる会）

第4期川崎市食育推進計画～こころもあったか！おいしいごはん～



発行元：高津区役所地域支援課（TEL 044-861-3259）