

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(丼やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、
エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺

(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

果物

果物やフルーツの加工品など、
ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品

(アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

調味料



各種調味料

(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等

家庭備蓄をしながら、 好みの味の缶詰やレトルト食品を探してみよう

備蓄食品を、「災害時に食べる一時しのぎのもの、あまりおいしくない食べもの」と考えてはいませんか？

いえいえ、今は味にもこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあります。

あなたや家族の好みの味を見つけるためにも、「ローリングストック」を実行して、おいしく食べながら好みの食品を探してみましょ！

昔ながらの保存食を見直そう!

地域や家庭に伝わる保存食を活用しましょう。



地域や家庭に伝わる保存食も 家庭備蓄の一つです

地域に伝わる
乾物も見直して
みよう

わが国では、厳しい冬など食料が不足する時期に備え、保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いてきており、こうした食品の活用もアイデアの一つです。例えば、信州などに伝わる「氷もち」は、乾燥して、とても軽い上に、栄養価が高く消化もよいため、昔から親しまれてきました。水を多く使ってゆめに戻せば、簡単に流動食になるので、高齢者のおやつや、病中食、離乳食にもなります。

干シタケノコ

また、干シタケノコは九州でよく食される保存食です。春に収穫したタケノコを茹でた後、干して乾燥させることで、1年を通して食べることができるようになります。お盆の料理の必需品となっている地域もあります。水で戻してから、炒める、煮る、焼く、揚げるなど、さまざまな料理に利用できる食材です。2016年の熊本地震の時に干シタケノコが役立つそうです。使い慣れた乾物が、いざという時においしいおかずになります。(写真は福岡県東峰村の干シタケノコ、戻して「きんぴら」に)



漬物

長野県では1年中、季節に相応しい漬物を作ります。冬には野沢菜を漬け、夏には粕に瓜を漬け、保存食にします。ごぼうのみそ漬けも作ります。野沢菜やたくあん漬けは、塩抜きをして細かく刻んで炒め、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で味付けます。みそ漬けとナス、キュウリ、ミョウガ等の夏野菜を細かくきざんで、ご飯の上のせて食べる「やたら」という郷土料理があります。冬の野菜不足を補うための先人の知恵が、災害時には食べ慣れた味の非常食として活躍します。

(写真は長野県北部の漬物盛り合わせ)

命をつなぎ止める 水

ライフラインの停止に備えて
どの家庭でも必ずストックしておきましょう。

水は生命の維持に欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があります。水の備蓄方法とその内容を紹介します。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要



- 日常的に飲んで買い足す。
- 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ。

※停電時も水が出せるタイプが災害時も安心

■水道水の備蓄

水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は、飲料水として使用可能です。フタのできる清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて、室温の低い所に保存しましょう。

■長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は、5年～10年。通常ミネラルウォーター(約2年程度)の2倍から5倍ほど長持ちするので、備蓄用の水として最適です。

■その他の飲み物(お茶など)

水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意しておきましょう。



いろいろな非常食で、楽しく備蓄！

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でもおいしい食品を食べることができます。

大型スーパーマーケットの防災防災コーナーには、さまざまな非常食が陳列されています。日常の買い物ついでに、非常食もチェックしておきましょう。おいしい非常食も多いので、「ローリングストック」もおすすめです。

レトルト食品



菓子類



缶パン



アルファ米(アルファ化米)

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。

レスキューフーズボックス

火も水も使わずに温かな食事をいただける

被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられると安心です。

試食の **ススメ**

今はおいしい非常食がたくさんありますが、味は千差万別。いざという時に、苦手な味のものばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して、好みの味を備えておきましょう。

発災当日の備えは？

〈水1リットル+調理不要な非常食3食〉

発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定されます。また電気・ガス・水道といったライフラインが停止する可能性が高く、しばらくは余震で火が使えないことも想定されます。避難する際に持ち出せるよう、1日分程度の非常食を非常用持出袋等に入れておくといいでしょう。