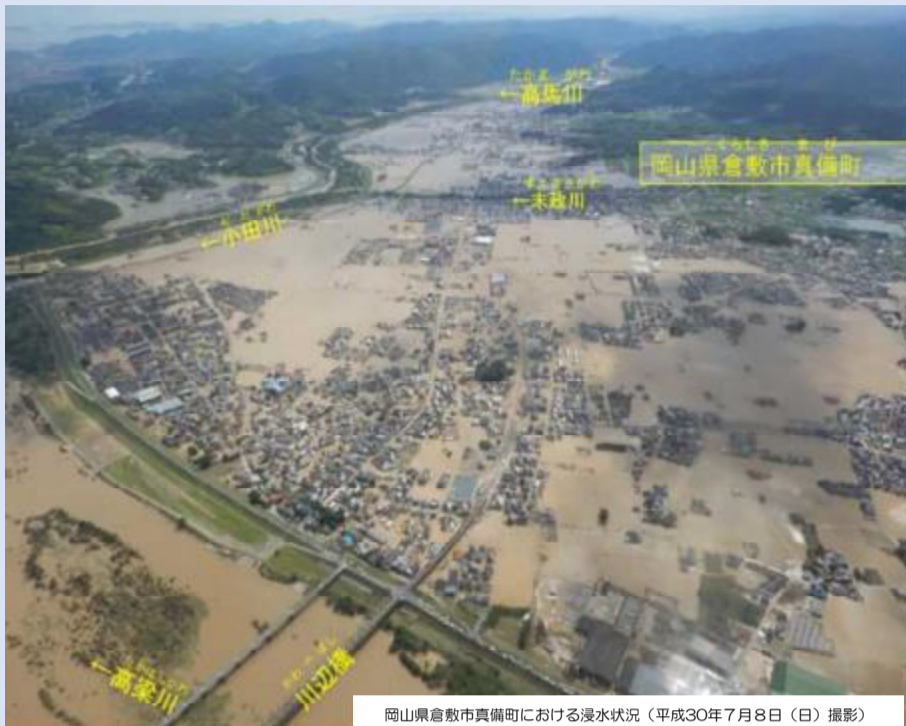


# 平成30年7月豪雨 ー岡山県倉敷市真備町ー

## ◇災害概要



【写真1 倉敷市真備町における浸水状況】

画像出典国土交通省 中国地方整備局 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所 ホームページより <https://www.cgr.mlit.go.jp/takaoda/index.htm>

平成30年7月5日～7日にかけて、梅雨前線の活発な活動が続き、西日本の広範囲に大雨をもたらした。

### ○西日本地域での被災状況

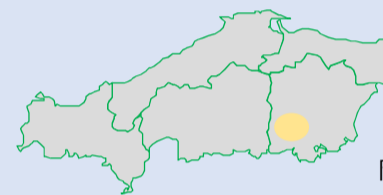
- ・128地点で48時間雨量が観測史上最多（当時）を更新
- ・14府県で死者224人（その他行方不明8人）
- ・損壊家屋2万戸以上

### ○岡山県の被災状況

- ・県内10河川で**18か所**が決壊
- ・避難者2万5千人以上

### ○甚大な被害を受けた倉敷市真備町の被災状況

- ・高梁川水系小田川が決壊し、**最大浸水深が5m**に達する大規模浸水が発生
- ・住宅、公共施設（病院・学校等）のほか、**農地**も広く甚大な被害を受けた



岡山県倉敷市真備町

## ◇復旧・復興：緊急的な河川改修事業の実施と併せてほ場整備を実施

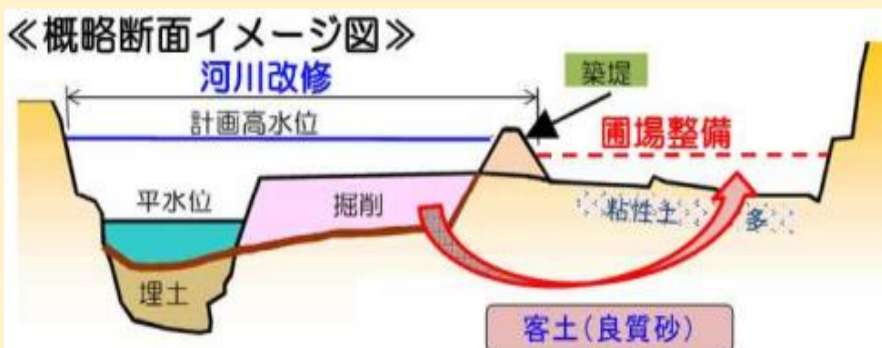


【写真2 小田川合流点付替えの計画】

- ・現在、小田川合流点付替え、堤防強化や堤防断面の拡大など、河川改修工事が進行中。
- ・併せて河道掘削残土を活用した周辺農地の**ほ場整備**も実施され、**地域の復興**が着実に進んでいる。



【写真3 ほ場整備実施後の様子】



河川工事の河道掘削で発生する残土のうち良質な砂質土を客土することで、従前比較的粘性土分の多いほ場整備計画地に優良な畑地を整備

### 【事業概要】

事業名称：農地耕作条件改善事業（農林水産省補助事業）  
事業実施主体：岡山県倉敷市  
ほ場面積：10.1ha(102区画)  
整備内容：区画整理(ほ場、道路、用排水路) 暗渠排水  
事業費：401,100千円(R4.3時点)

- 平成30年7月豪雨により、傾斜地における樹園地が崩落。
- 再度災害が防止されるよう、**未被災箇所を含めた緩傾斜地化**及び**区画整理**を実施（被災箇所の復旧は災害復旧事業、未被災箇所の整備は災害関連事業）。

被災状況



- 被災箇所  
（災害復旧事業で実施）
- 未被災箇所  
（災害関連事業で実施）

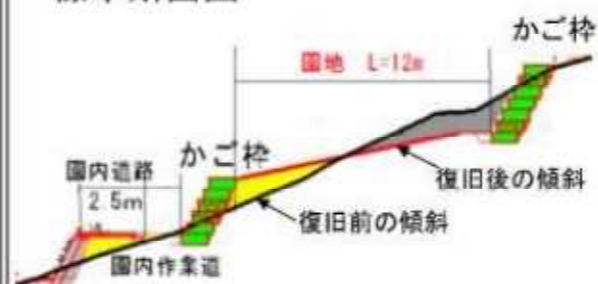
被災写真 右端下方から撮影

改修内容



○ 土留工(かご枠)

標準断面図



傾斜の途中に土留工(かご枠)を設置し、緩傾斜地化

## 農地・農業用施設の改良復旧事例（農地）

くれ  
広島県呉市

- 平成30年7月豪雨により、周囲の山からの土石流等が発生し、農地へ多量の土砂が流入、堆積。
- 大規模に被災した農地について、生産性の向上が図られるよう、**未被災農地も含めて区画整理**を実施（被災箇所の復旧は災害復旧事業、未被災箇所の整備は農地耕作条件改善事業）。

### 被災状況



被災農地

### 改修内容



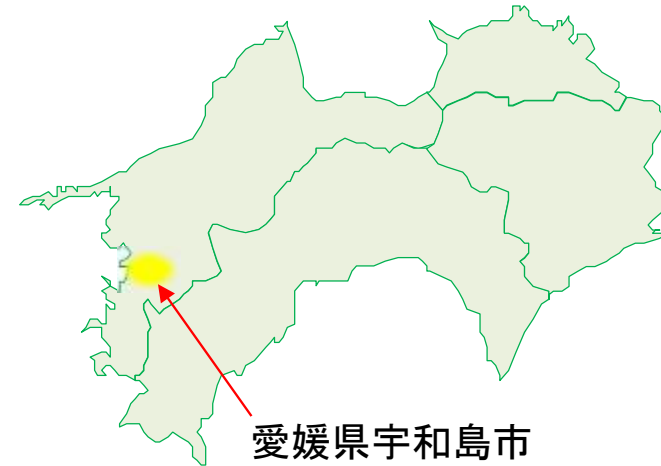
復旧農地(現在整備中)

# 令和3年災害 道路(愛媛県宇和島市)

## 被災直後



令和3年7月豪雨により、道路法面が崩壊  
法面とともに路体も流出し、路盤が浮き危  
険な状況となった。



## 復旧後



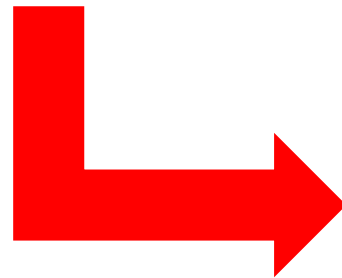
道路法面をブロック積工にて復旧し、路体を  
転圧の後、路盤を補修

# 令和3年災害 農地(高知県梶原町)

被災直後



令和3年9月に発生した台風9号により、  
農地法面が被災し、水田貯留機能を喪失



復旧後



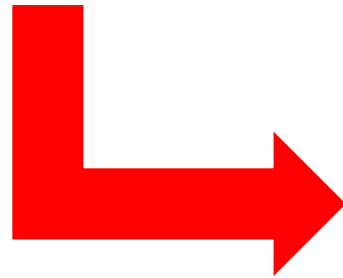
農地法面を転圧、整形の後、植生工を実施  
併せて、畦畔築立により水田貯留機能を回復

# 令和3年災害 ため池(鳥取県北栄町)

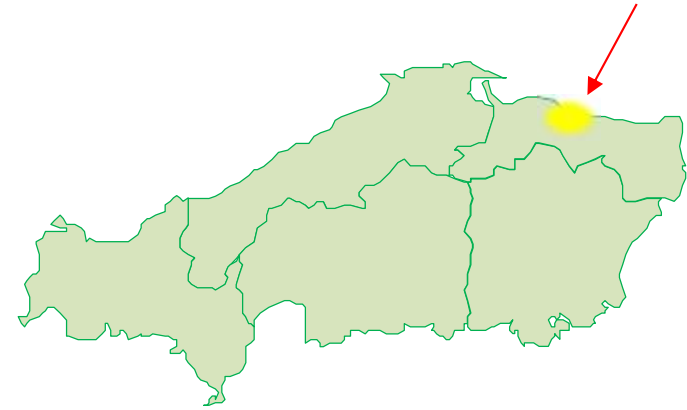
## 被災直後



令和3年7月豪雨により、ため池堤体が被災  
下流域に貯留水が流出



鳥取県北栄町



## 復旧後



ため池堤体を補強の後、被覆工により復旧  
洪水吐、取水工の機能回復を併せて実施

# MAFF-SAT（農林水産省サポート・アドバイス・チーム） ～農林水産省の職員派遣による支援～

農林水産省農村振興局では、農地・農業用施設が被災した際、MAFF-SATとして、被災自治体に職員を派遣し、迅速な被害の把握や早期復旧を支援しています。

## 支援の内容

派遣された職員は、①初期情報収集、②緊急概査、③技術支援を行います。  
また、必要に応じ試験研究機関等への専門家の派遣要請を行い、合同で調査及び支援を実施します。

### 災害発生

都道府県・市町村等からの要請により派遣を行うほか、災害の規模（甚大性、広域性）等によりプッシュ型で派遣を行います。

#### ①初期情報収集

今後の支援の必要性を判断するため、被災の範囲・規模、応急対策の必要性、被災自治体の要望等に関する基本情報の把握を行います。

#### ②緊急概査

農地・農業用施設の被災状況（箇所、面積）の把握や被害額の算出等に関する支援を行います。

#### ③技術支援

被災した農地・農業用施設の応急対策の実施や災害復旧計画の工法の検討等に関する技術的な支援を行います。

### 本格復旧着手



①初期情報収集



②緊急概査



③技術支援

## 補足情報（ビブス）

MAFF-SATの職員は、調査を円滑に実施するため、現地調査時にはビブスを着用して活動します。

調査や活動の際には、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。



## その他の支援

### ○災害応急用ポンプ等の貸出

- ・各地方農政局が保有管理している、災害応急用ポンプ、排水ポンプ車等の貸出



災害応急用ポンプ



排水ポンプ車

## お問い合わせ先

国の職員の派遣	担当部課名	電話番号
全国	農村振興局 整備部 防災課 災害対策室	03-6744-2211
東北	東北農政局 農村振興部 防災課	022-263-1111
関東	関東農政局 農村振興部 防災課	048-740-0568
北陸	北陸農政局 農村振興部 防災課	076-232-4727
東海	東海農政局 農村振興部 防災課	052-223-4640
近畿	近畿農政局 農村振興部 防災課	075-414-9562
中国・四国	中国四国農政局 農村振興部 防災課	086-224-9424
九州	九州農政局 農村振興部 防災課	096-300-6519
北海道	北海道開発局 農業水産部 農業整備課	011-231-2136
沖縄	内閣府沖縄総合事務局 農林水産部 農村振興課	098-866-1652

災害応急用ポンプ等の貸出	担当部課名	電話番号
東北	土地改良技術事務所 施設・管理課	022-295-5547
関東	土地改良技術事務所 施設・管理課	048-250-1878
北陸	土地改良技術事務所 施設・管理課	076-292-7900
東海	土地改良技術事務所 施設・管理課	052-385-8092
近畿	土地改良技術事務所 施設・管理課	075-641-6397
中国・四国	土地改良技術事務所 施設・管理課	086-223-2777
九州	土地改良技術事務所 施設・管理課	096-367-0411
沖縄	土地改良総合事務所	098-856-6868

# 農村災害ボランティアによる支援

## 趣旨

農地・農業用施設に関する防災・災害対応をより円滑に進めるために、農村災害ボランティア※1による技術的な支援活動が進められています。



被災状況の調査



査定設計書作成への助言



地域防災ワークショップへの参加  
(助言)

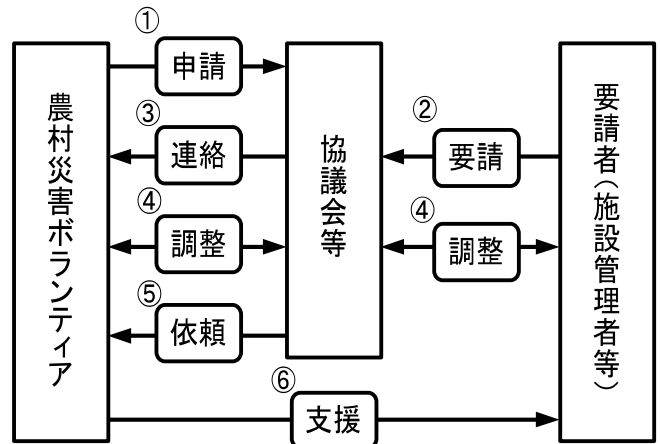
## 農村災害ボランティアの活動内容

### 【活動内容(例)※2】

- |   |   |
|---|---|
| <p>1 災害時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>被災後の施設点検</li> <li>被災状況の調査</li> <li>査定設計書作成への助言</li> </ul> | <p>2 平常時</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ため池等施設診断等</li> <li>地域防災ワークショップへの参加(助言)</li> </ul> |
|---|---|

### 【支援までの流れ(例)※2】

- 農村災害ボランティアは申請して協議会等※3に登録(事前登録)
- 農業用施設の管理者等が、協議会等に支援を要請
- 協議会等が、登録した農村災害ボランティアに連絡
- 協議会等が、要請者・農村災害ボランティアと調整
- 協議会等が、農村災害ボランティアに依頼
- 農村災害ボランティアが要請者を支援



- ※1 農村災害ボランティアとは、農業土木技術を有し、ボランティアとして活動する意欲を持ち、自らが協議会等に申請し登録された者。
- ※2 活動内容及び支援までの流れは都道府県単位で設立している協議会により異なるため、各県の協議会等事務局(都道府県、土連等)にお問い合わせください。
- ※3 協議会等とは、都道府県毎にボランティア活動の企画、連絡、調整等を行う組織。

## 各都道府県協議会等の連絡先

令和5年3月時点

都道府県	協議会等連絡先	連絡先	都道府県	協議会等連絡先	連絡先	都道府県	協議会等連絡先	連絡先
北海道	農村防災・災害ボランティア活動協議会 (水土里ネット北海道 事業部事業管理室)	011-221-2292	静岡県	静岡県農村災害ボランティア事務局 (静岡県経済産業部 農地局農地保全課)	054-221-2756	山口県	山口県農地・農業用施設災害専門技術者協会 (山口県農林水産部農村整備課) (水土里ネット山口)	083-933-3409 083-933-0034
宮城県	宮城県農村防災・災害対応連絡会 (水土里ネットみやぎ 技術部)	022-263-5816	新潟県	新潟県農村防災・災害支援協議会 (水土里ネット新潟 企画課)	025-286-1111	福岡県	福岡県農地防災・災害支援協議会 (水土里ネット福岡事業部)	092-642-1890
秋田県	秋田県農村災害支援協議会 (水土里ネット秋田 管理情報部)	018-888-2732	三重県	三重県農村災害支援連絡会 (水土里ネット三重 企画総務課)	059-226-4824	佐賀県	佐賀県農村災害支援協議会 (水土里ネット佐賀 地域支援課)	0952-24-6269
山形県	山形県農村災害支援連絡会 (山形県農林水産部農村整備課) (水土里ネットやまがた 農村整備課)	023-630-2416 023-647-5374	滋賀県	滋賀県農村災害ボランティア協力隊 (水土里ネット滋賀)	0748-42-7167	大分県	大分県水土里サポーター協会 (水土里ネット大分事業部)	097-536-6631
福島県	福島県農村災害支援協議会 (水土里ネット福島 農村振興部)	024-535-0312	京都府	京都府農林災害支障力隊 (水土里ネット京都 業務課)	075-441-7755	宮崎県	宮崎県農村災害支援協議会 (水土里ネット宮崎技術情報課)	0985-24-3452
茨城県	茨城県土地改良施設災害時等協力員 (茨城県農村計画課) (水土里ネット茨城 農業農村整備課)	029-301-4145 029-225-5651	島根県	しまね農村災害ボランティアネット (水土里ネット島根 総合調整グループ)	0852-32-4141	沖縄県	農村災害ボランティア沖縄地方事務局 (水土里ネット沖縄調査測量課)	098-888-4533

## 令和3年度活動実績

令和3年度は、3県において延べ73人の活動が行われています。

# 家庭備蓄のすすめ

## はじめよう！おうちで楽しく食品ストック

最低 **3** 日分、

できれば **7** 日分

月 火 水 木 金 土 日



要配慮者なら **2** 週間分

月 火 水 木 金 土 日  
月 火 水 木 金 土 日

## ? 備蓄食品を用意する際の分類のヒント!

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。普段食べている食品を多めに買い置きするだけで、備蓄になるんです。これらをバランスよく備えることが大事です。

### 非常食

災害時の備えとして用意し  
主に災害時に使用するもの

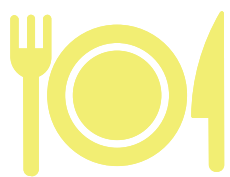
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

### 日常食品



日常から使用し、かつ、  
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】



## 日頃からどんどん食べて 好みの味を探しましょう!



<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

詳しくは農林水産省WEBサイトの  
「家庭備蓄ポータル」で!

農林水産省 大臣官房政策課  
食料安全保障室

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

# なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

## 家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

<b>必需品</b>	 <b>水 2L×6本×4箱</b> ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	 お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	 <b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー炭水化物	 <b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	 <b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	 <b>カップ麺類×6個</b>
	 <b>パックご飯×6個</b>	 <b>その他 (適宜)</b> ・LL牛乳 ・シリアルなど	
<b>主菜</b> たんぱく質	 <b>レトルト食品</b> ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	 <b>缶詰 (肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶	
<b>副菜</b> その他 (適宜)	 <b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等	 <b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	 <b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>
	 <b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>	 <b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>	
	 <b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>		

## あなたの食生活別 選び方の **ヒント**

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

# 備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買ひ足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す。

## 簡単! 「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買ひ足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

### ココがポイント

- 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低 3 日分

※できれば1週間分を備えましょう

# 災害時に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ 配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

▶ **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。

そしてカセットコンロとカセットボンベ。

お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。

▶ 災害時には、物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなるのが想定されます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

## ▶ 要配慮者のための食品備蓄のポイント

### ▶ 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



### ▶ 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



### ▶ 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルト介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物



### ▶ 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
  - ② 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

### ▶ 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯食べ慣れた乾物
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物

## 注意

- 各食品の内容は**購入時に**原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

少し多めに

買い

おき

～家庭備蓄のススメ～

地震などに備え

家庭でも備蓄を

最低で3日分  
できれば1週間分

飲んだ分を補充  
しておこう



お買い得だから  
多めに買って  
買いおきしよう



※防災基本計画（中央防災会議）では、家庭での最低3日間、  
推奨1週間の食料備蓄の普及を図ることとしています。

# まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食（炭水化物）+主菜（たんぱく質）の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間程度を確保しましょう。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、1週間程度（水21ℓ、ボンベ6本程度）あれば安心です。

## 【水】



飲料水として、  
1人当たり1日1リットルの  
水が必要です。調理等に使用する  
水を含めると、3リットル程度あ  
れば安心です。

## 【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、簡  
単な調理に必要です。

ボンベも  
忘れずに。



## 【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

### 備蓄の柱！

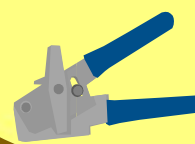
2kgの米が1袋  
あると、水と熱源があれば、  
（1食=0.5合=75gとした場合）  
約27食分  
になります。



## 【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、  
そのまま食べられる  
ものを選ぶと便利です。



## ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

### その1

普段の食料品を  
少し多めに買い置き  
（保存期間の長いものを）



### その2

チェックリストを作成  
し、賞味期限を考えな  
がら消費



1缶補充

1缶食べたら

### その3

消費した分を補充



# 備蓄食料品はどこで買えるの？

スーパーマーケットやホームセンター、百貨店、インターネット通販などで買うことができます。アルファ米や、加熱なしで美味しく食べられるパン、フリーズドライの即席スープなど豊富に取り扱われています。

購入した備蓄食料品は、缶詰やレトルトパックなどに分類して賞味期限順に並べて保管すると便利です。



## 家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

### 必需品

・水 2L×6本×4箱

※1人1日おおよそ3L程度  
(飲料水+調理用水)



好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利

・カセットコンロ  
・カセットボンベ

※1人1週間おおよそ6本程度

1 2本



### 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

・米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す  
(1食ひとり75g程度)



・乾麺

(うどん・そば・そうめん・ Pasta)



そうめん2袋 (300g/袋)  
パスタ2袋 (600g/袋)

・カップ麺類

6個



・パックご飯

6個



・その他  
(シリアルなど)

適宜



### 主菜 (タンパク質の確保)

・レトルト食品

牛丼の素、カレー等18個  
パスタソース6個



・缶詰 (肉・魚)

お好みのもの18缶



チョコレートやビスケット  
などの菓子類も大事



### 副菜・その他 適宜

・日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも等)

・梅干し、のり、乾燥わかめ等

・野菜ジュース、果汁ジュース等



・インスタント味噌汁や即席スープ



・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料



# 家族の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

## 高齢者・乳幼児



\* 高齢の方でも食べやすいおかゆ



\* ミルクアレルギー対応の粉ミルク

## 慢性疾患



\* 腎臓疾患の方向けの低タンパクご飯

## 食物アレルギー



アレルゲン27品目不使用

\* 特定原材料27品目不使用のシチュー

# スマイルケア食の備蓄のススメ

スマイルケア食とは、かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

食品に表示される青、黄、赤マークにより、それぞれの方の状態に応じた食品の選択に役立ちます。

ご家族に高齢の方がいらっしゃる場合は、それぞれの方のニーズに応じて「スマイルケア食」を備蓄に取り入れてみませんか。

もっと詳しくは・・・

スマイルケア食 農林水産省

～新しい介護食品～  
スマイルケア食



QRコードからもホームページにアクセスできます！



<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

詳しくは農林水産省WEBサイトの  
「家庭備蓄ポータル」で!

農林水産省 大臣官房政策課 食料安全保障室

TEL: 03-3502-8111 (代表)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

かんたん!

おいしい!



## 乾物を使ったレシピ



★ ローリングストックにどうぞ ★

- ・ 切干し大根ときゅうりの酢の物
- ・ 牛肉と干しいたけスライスの丼



あったか〜い!

## 「パッククッキング」

～ 災害のときに役立つよ! ～

- ・ ごはん
- ・ カレー



## 切干し大根ときゅうりの酢の物レシピ

切干し大根の市販品のほとんどは30時間ほど天日干しして作られています。生の大根に比べ、カルシウムや鉄分などが豊富に含まれています。

### 【材料】 3人分

- ・切干し大根 20g
- ・きゅうり 1本
- ・三杯酢 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・白いりごま 適量

### 【作り方】

1. きゅうりは細かく切り、塩もみをした後、水気を絞る。
2. 切干し大根は水に約20分浸して戻し、水気を絞る。
3. 三杯酢に1、2を混ぜ合わせる。
4. 白いりごまをすり、3に混ぜて完成。



## 牛肉と干ししいたけスライスのだんごレシピ

干ししいたけは、他の食材のうま味をより強く感じさせる働きがあるグアニル酸を多く含み、天日干しすることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが増します。

### 【材料】 2人分

- ・干し椎茸スライス 8~10g
- A (牛肉こま切れ 150g、たまねぎ薄切り 60g)
- B (しょうゆ・みりん・酒・水 各50ml)
- ・ごはん 2杯分

### 【作り方】

1. 干し椎茸スライスを水で戻す。(保存袋に入れ冷蔵庫で6時間かけて戻すとうまみが増す)
2. 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら1とAを加える。再度煮立ったら弱火にして5分ほど火を通す。
3. 器にご飯を盛り、2をのせて完成。



ポリ袋

# あったかい「パッククッキング」



「パッククッキング」とは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理方法。

- ★メリット
  - ・ 1つの鍋で同時に複数の調理ができ、お湯は何回でも使える
  - ・ 食器を汚さず袋から直接食べられる
  - ・ 素材の風味やうまみを逃がさない

- ★基本の手順
  - ・ 材料を用意して小さく切る
  - ・ ポリ袋に入れた具材と調味料はよくなじませる
  - ・ 袋の中の空気を抜き、袋をねじって上の方でしぼる
  - ・ 沸騰した鍋に平らにいれ、蓋をして弱火で加熱する

袋の空気を抜いて、袋の上の方でしぼれば、破裂しないよ



袋がやぶれないように鍋に耐熱皿を敷いてもいいね♪



資料提供：瀬戸内市健康づくり推進課



ポリ袋

ポリ袋

# あったかい「パッククッキング」



## ごはん（1人分）レシピ

### 【材料】

- ・ 米 コップ6分目
- ・ 水 コップ7分目

### 【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋の上の方でしぼる。(米は洗わない)
2. そのまま15～30分程度浸漬させる。
3. 沸騰したお湯に2を入れ30分煮る。
4. 湯から取り出して15分蒸らす。

米は洗わなくてOK!



蒸らす蒸らす...



ふっくらごはんのできあがり!



資料提供：瀬戸内市健康づくり推進課

ポリ袋

## あったかい「パッククッキング」



### カレー（1人分）レシピ

備蓄品の固形カレールーとツナ缶を使用します

#### 【材料】

- ・じゃがいも 1/2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・固形カレールー 1片（20g）
- ・水 50cc
- ・ツナ缶 1/2缶

#### 【作り方】

1. じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを小さめに切る。
2. カレールーは溶けやすいように小さく刻む。
3. 袋の中に、1、2、ツナ缶、水を入れ、全体をなじませて空気を抜き、袋の上の方でしぼる。
4. 沸騰したお湯の中にポリ袋を入れて30分煮る。
5. ごはんの上にかける。

材料は小さく切ってね！  
ポリ袋に具材とルーを入れたら、  
袋をよくもみもみしてね！



災害時には、お皿に  
ラップを敷くとお皿  
が汚れないよ



資料提供：瀬戸内市健康づくり推進課

# さばのロールキャベツ



## 〈材料・分量〉3人分

備	アルファ化米	60g(1袋弱)
	熱湯	160cc
備	さば水煮缶	190g(1缶)
	玉ねぎ	50g
	にんじん	30g
	キャベツ	300g(6枚)
備	ホールコーン缶	30g
	こしょう	0.06g
	しょうがチューブ	6g
	小麦粉	適量(キャベツに使用)
	水(さば水煮缶汁とあわせたま)	400cc
	コンソメ	1個
	ローリエ(※なくてもOK)	1枚
備	カレールー(粉末)	2.1g
	ケチャップ	9g
	ウスターソース	9g
	爪楊枝	6本

<1人あたり>

エネルギー:271kcal たんぱく質:16.8g  
脂質:7.6g 炭水化物:32.8g 食塩:1.7g

## ☆コツ・ポイント

- ・しょうがとカレー粉をいれることでさばの臭みを消します。
- ・水煮缶の汁を加えることで旨味をアップさせます。

## 〈作り方〉

- ①アルファ化米に熱湯(160cc)を注いで戻し、さば水煮缶の身と汁を分けておく(汁は捨てずに残しておく)。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは輪切りにして型を抜く。
- ③キャベツは1枚ずつはがし、熱湯でさっと茹で芯は包丁で削ぐ。
- ④ボウルに①のアルファ化米、さば缶の身、②の玉ねぎ、コーン、こしょう、しょうがを入れ混ぜ合わせ、6等分にする。
- ⑤③のキャベツに小麦粉をふり、その上に④の具をのせて包み、キャベツの先端が開かないように楊枝で止める。
- ⑥鍋に水(さば缶の汁を含む)、コンソメ、ローリエ、⑤のロールキャベツ、②のにんじんを入れ、約10分煮る。
- ⑦その後、カレールー、ケチャップ、ウスターソースを加え再度10分煮る。

# ドリア



## 〈材料・分量〉2人分

備	アルファ化米(エビピラフ)	100g(1袋)
	熱湯	160cc
	バター	適量
備	マッシュルーム缶	40g
備	焼き鳥缶(塩)	2缶
備	ホワイトソース(レトルト)	140g
	チーズ(ピザ用)	30g
	パン粉	大さじ1
	パセリ(粉末)	適量

## 〈作り方〉

- ①アルファ化米に熱湯(160cc)を注いで戻す。  
オーブンは200℃に予熱しておく。
- ②耐熱皿にバターを塗り、①のアルファ化米を敷く。
- ③②の上に、マッシュルームと焼き鳥(缶)をのせる。
- ④③の上にホワイトソースをかけ、チーズとパン粉をふる。
- ⑤オーブンで約10分焼いて、仕上げにパセリを振りかけて完成!!

<1人あたり>

エネルギー:330kcal たんぱく質:9.0g  
脂質:9.1g 炭水化物:51.7g 食塩:1.4g

## ☆コツ・ポイント

- ・アルファ化米はカレーピラフや五目ごはんなどに代えてもおいしく食べられます。
- ・焼き鳥缶を入れることでたんぱく質がより多くとれます。

# お麩のオニオングラタンスープ



## 〈材料・分量〉2人分

<b>備</b>	焼き麩(小町麩)	10個
<b>備</b>	花麩	3個
<b>備</b>	手まり麩	4個
	玉ねぎ	1/2個
	バター	大さじ1/2
	鶏がらスープ(中華料理用)	200ml
	ウスターソース	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	塩	0.6g
	こしょう	0.06g
	ピザ用チーズ	大さじ4

<1人あたり>

エネルギー:143kcal たんぱく質:7.4g  
脂質:7.9g 炭水化物:10.0g 食塩:3.0g

## ☆コツ・ポイント

- ・チーズをのせるため、ボリュームもたっぷりです。
- ・手まり麩や花麩などの色がついた麩はより彩りがよくなります。
- ・フランスパンよりたんぱく質が多くとれます。

## 〈作り方〉

- ①麩はぬるま湯に1~2分つけて戻し、きつく絞って水気を切る。
- ②玉ねぎは薄切りにして耐熱容器に入れ、バターをのせて、ラップをし電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ③鍋に②、鶏がらスープを入れて中火にかけ、沸騰したらウスターソース、しょうゆを加えて塩、こしょうで調味する。
- ④耐熱の器に③を入れ、①の麩とピザ用チーズをのせる。
- ⑤オーブントースター(180℃)でチーズが溶け焦げ目がつくまで8~10分焼いて完成!!

# かんぴょうサラダ



## 〈材料・分量〉2人分

<b>備</b>	かんぴょう(乾)	10g
	ちくわ	50g
	きゅうり	20g
	☆調味料	
	柚子胡椒ドレッシング	12g
	マヨネーズ	10g
	ごま	0.4g

## 〈作り方〉

- ①かんぴょうは水につけておき、その後沸騰したお湯(塩入り・分量外)に入れ、3分茹でる。
- ②茹でたかんぴょうを食べやすい大きさ(4~5cm)に切る。
- ③ちくわ、きゅうりを千切りにする。
- ④②と③の材料を冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤食べる直前に、ボウルに④の材料と調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥盛り付けて完成!!

<1人あたり>

エネルギー:89kcal たんぱく質:2.0g 脂質:6.4g  
炭水化物:6.6g 食物繊維:2.1g 食塩:0.5g

## ☆コツ・ポイント

- ・かんぴょうは程よく歯ごたえを残しておきます。
- ・柚子胡椒ドレッシングを使用しているため夏でもさっぱり頂けます。
- ・ドレッシングは青じそや和風などに代えてもおいしく食べられます。

## 高野豆腐の卵とじ



### 〈材料・分量〉2人分

<b>備</b>	高野豆腐(乾)	2枚(1袋6枚入)
	にんじん	30g(1/3本)
	全卵	1個
	☆調味料	
	水	100cc
	和風顆粒だし	小さじ1/2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1

### 〈作り方〉

- ①ポリ袋に入れた高野豆腐をぬるま湯で戻し、水気を絞り角切りにする(サイコロ状の高野豆腐を使用する場合はお湯で戻す必要はありません)。
- ②にんじんを薄いいちょう切りにする。
- ③ポリ袋に①、②、溶き卵、調味料を入れて袋の口を縛り、約30分湯せんにかけて、出来上がり。

### ～粉末調味料入り高野豆腐を使用する場合(3-4人分)～

高野豆腐(18個)、調味料粉末(3袋)、卵(2個)、にんじん(同量)、しょうゆ(大さじ1/2)、指定の水の9割程度をポリ袋に入れて、約30分湯せんしてください

<1人あたり>

エネルギー:176kcal たんぱく質:12.7g  
脂質:8.4g 炭水化物:10.1g 食塩:1.9g

### ☆コツ・ポイント

- ・パッククッキングは、袋を2重にすると安全です。
- ・溶き卵の量をふやす際には、しょうゆを少し増量してください。
- ・粉末調味料入りの高野豆腐を1袋(3-4人分)を備蓄しておくとう調味料が不要で便利です。

## かぼちゃのスープ



### 〈材料・分量〉2人分

保	かぼちゃ	100g(1/10個)
備	コーンクリーム缶	150g
備	牛乳(ロングライフ)	200g
	塩	0.6g
	こしょう	0.06g

### 〈作り方〉

- ①かぼちゃを5mmの厚さに切る。
- ②ポリ袋に①のかぼちゃとコーンクリーム缶、牛乳、塩、こしょうを入れ、袋の空気を抜いて袋の口を縛る。
- ③沸騰したお湯で、約20分湯せんする。
- ④食器(非常時は紙コップ)に盛り、完成!!

<1人あたり>

エネルギー:176kcal たんぱく質:5.5g  
脂質:4.3g 炭水化物:29.2g 食塩:0.8g

### ☆コツ・ポイント

- ・かぼちゃの皮を削ぐことで、色がよりきれいになります。
- ・コーンクリーム缶と牛乳を使うことで味がまろやかになります。
- ・子どもから高齢者までおいしくいただけます。

# モンブラン



1人1個です  
※写真は使い捨て用の  
紙皿を使用しています

## 〈材料・分量〉2人分

<b>保</b>	さつまいも	50g(1/3本)
<b>備</b>	クラッカー	2枚
	ようかん	適量
	☆調味料	
	砂糖	5g
	バター	5g
	はちみつ	5g
<b>備</b>	牛乳(ロングライフ)	5g
	黒ゴマ(お好みで)	適量

## 〈作り方〉

- ①さつまいもの皮をむき、薄く切ってポリ袋に入れ、さつまいもが隠れる程度の水(分量外)と一緒に約25分(柔らかくなるまで)湯せんする。
- ②①を袋ごとめん棒でたたきペースト状につぶし、調味料を入れて混ぜる。
- ③クラッカーに、小さく切ったようかんをのせ、②のさつまいもペーストをビニール袋等を用いてピラミッド状に形づくりのせる。
- ④上に黒ゴマをのせて完成!!

<1人あたり>

エネルギー:95kcal たんぱく質:0.9g  
脂質:2.7g 炭水化物:16.9g 食塩:0.1g



## ☆コツ・ポイント

- ・さつまいもを薄く切ると早く柔らかくなります。
- ・調味料は、砂糖だけでもいただけますが、バターやその他が入るとさらにおいしくなります。
- ・災害時には、甘いものが欲しくなるとされます。ようかんを中に入れることで、芋だけのものよりも食感にアクセントが加わり、楽しくいただけます。

# ういろう



1人2個です

## 〈材料・分量〉4人分

小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	30g
水	100cc



抹茶ういろう



黒糖ういろう

<1人あたり>

エネルギー:149kcal たんぱく質:2.1g  
脂質:0.4g 炭水化物:33.8g 食塩:0g

## 〈作り方〉

- ①ポリ袋にすべての材料を入れ、粉のだまをなくす。
- ②沸騰した鍋に入れて、かき混ぜながら約15分湯せんする。
- ③固まったら袋から取り出してカットし完成!!



## ☆コツ・ポイント

- ・攪拌が必要なパッククッキングのため、袋は2重にしましょう。
- ・小麦粉を使っているため、手軽でもちもち、好き嫌いなく食べられます。
- ・小麦粉の代わりに、上新粉(米粉)でもできます。
- ・砂糖を黒砂糖に代えたり、抹茶を使ってもおいしくいただけます。

# 家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

## ● 必需品



● 水 42ℓ

※1人1日おおよそ3ℓ程度  
(飲料水+調理用水)



● カセットコンロ 12本  
● カセットボンベ

※1人1週間おおよそ6本程度

## ● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) あわせて42食分



● 米  
※1食ひとり75g程度



● 乾麺 (うどん・パスタ)  
※1食ひとり100g程度



● 食パン



● カップ麺類



● レトルトご飯



● シリアル

## ● 主菜 (タンパク質の確保) あわせて42食分



● レトルト食品  
(カレー・牛丼・パスタソース等)



● 缶詰 (肉・魚)



● 豆腐 (充填)



● ロングライフ牛乳



● かつお節

食べる量や嗜好、高齢者・乳幼児・アレルギーの方など、ご家庭の状況にあわせて準備を。

## ● 副菜・その他 適宜

- 野菜、山菜、海草類等 (梅干し・のり等)
- 汁物 (インスタント味噌汁等)



## 家庭での備蓄のポイント

その1

普段の食料品を  
少し多めに買い置き  
(保存期間の長いものを)

その2

チェックリストを  
作成し、賞味期限  
を考えながら消費

その3

消費した分を補充

# 我が家の備蓄食料品チェックリスト（記載例：大人2人、1週間分の場合）

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量							
				年 月		日現在		年 月		日現在	
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限		
必需品	水	42 <sup>リットル</sup> (3リットル/人・日×7日分×2人分)	飲料水	48	○	/ /			/ /		
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ	1	○		判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入				
	カセットボンベ等の燃料	12本	カセットボンベ	12	○						
主食	精米又は無洗米	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	米 (1食分=約75g、2kg=約27食)	2kg (約27食)	○	/ /			/ /		
	レトルトご飯、アルファ米		14パック (14食)	/ /			/ /				
	小麦粉		2個 (2食)	/ /			/ /				
	パン		200g (2食)	/ /			/ /				
	もち		200g (2食)	/ /			/ /				
	乾麺(うどん、そば、パスタ)		2食	/ /			/ /				
	即席麺、カップ麺		2食	/ /			/ /				
	乾パン 等		2食	/ /			/ /				
	賞味期限が一番早く切れるものの日付を記入			/ /			/ /				
	計			51食							
主菜	肉・魚・豆などの缶詰	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	缶詰(肉)	8缶 (8食)	○	/ /			/ /		
	レトルト食品		14缶 (14食)	/ /			/ /				
	豆腐(充填)		2パック (2食)	/ /			/ /				
	乾物(かつお節、桜エビ等)		4パック (4食)	/ /			/ /				
	ロングライフ牛乳 等		4パック (4食)	/ /			/ /				
	レトルト(カレー)		2パック (2食)	/ /			/ /				
	レトルト(パスタソース)		2パック (2食)	/ /			/ /				
	レトルト(麻婆豆腐の素)		2パック (2食)	/ /			/ /				
	豆腐(充填)		4食	/ /			/ /				
	ロングライフ牛乳		2本	/ /			/ /				
※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入			/ /		/ /						
かつお節			○		/ /						
計			42食								
副菜	野菜・山菜・海藻類等	適宜	缶詰(コーン、ポテトサラダ、なめこ)	3							
			野菜ジュース	2							
			梅干し	3							
			のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき	1							
			日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)	1/2							
			缶詰(トマト水煮等)	1							
			野菜ジュース 等	1							
			大根	1							
			長ねぎ	1							
			切り干し大根	1							
汁物	適宜	インスタントみそ汁	4								
		即席スープ 等	10								
果物類	適宜	缶詰(桃、みかん等)	3								
		果汁ジュース	2								
		日持ちする果物(バナナ、りんご等) 等									
その他	適宜	塩	○								
		嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)	×								
		菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等)	○								
		日常使っている食品(食物アレルギー対応食品等)	×								
		その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等) 等	○								
		※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入									
調理な器具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 ※介護等に必要なのは、別途用意しましょう。										

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。  
 ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。  
 ※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。  
 ※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。  
 ※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。  
 ※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3リットル/人・日×7日=21リットル(2リットル×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)