

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る。

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。

備蓄食品の収納テクニック



消費期限のない
備品類や軽いものを
収納する棚。



賞味期限が数か月か
数年の缶詰や水、
非常食向けの棚。

災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べよう。
次にストック食品を食べていくが、
1日分のストック食品を7日分用意する方法もある。



備蓄食品の収納テクニック

■ 水は分散して収納するのがコツ！

1か所に入らない分は、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しよう。



■ 熱源確保！カセットコンロの収納テクニック！

立てて収納すると省スペース化が図れる。
保管場所は、災害時に上から落ちてきてけがをしないよう低い位置の棚に収納。
コンロとガスは同じ場所に収納することがおすすめ。



■ 「見える化収納」のススメ！

取り出しやすいケースや箱に入れて何ががあるか、見てすぐわかるようにするのがコツ。賞味期限のチェックもしやすくなる。



あると便利な備品類

身近な家庭用品が災害時に大活躍！



備品名	活用法
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none">・手にかぶせて手袋代わりに・調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに・お椀にかぶせて洗いの削減・おすそわけ容器として・大きな袋は水の運搬用に
ラップ	<ul style="list-style-type: none">・おにぎりなどを直接触れずにするために・お皿に敷いて洗いの削減に
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none">・熱いものを載せるお皿として・省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに
クッキングシート	<ul style="list-style-type: none">・フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	<ul style="list-style-type: none">・布巾やタオル代わりに
除菌スプレー (ペーパー)	<ul style="list-style-type: none">・手洗い用の水の代わりに・身の衛生確保に

昔ながらの保存食を見直そう！

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ひとつ。

たとえば・・・



氷もち



※写真は福岡県東峰村の「干しタケノコ」

干しタケノコ



※写真は長野県北部(北信)の「漬物」

漬物

地域や家庭に伝わる保存食も家庭備蓄の一つ。

「パッククッキング」のススメ

パッククッキング

食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のこと。
ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができる。

洗い物いらずの簡単調理例



皿にラップ

断水した際にも、食器にラップを敷くことで洗い物を削減できます。



空中調理

断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンバサミを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。



パッククッキング

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。

災害時の簡単レシピ

主菜

肉、魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質は
体力を維持するために必要な栄養素。
いざという時のために、たんぱく質のとれる缶詰などを備蓄し、
日頃から食べ慣れておこう。



副菜

災害発生直後は、炭水化物で空腹を満たすことが
優先されがちで、栄養の偏りや栄養不足が懸念される。
副菜でしっかり食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取しよう。



乾物

常温で長期保存でき、包丁なし調理も可能でゴミも洗い物も減らせる。
事前の戻しが不要な調理法を覚えれば、もしもの時に役立つ。
不足しがちな野菜や海藻も多いので、ぜひ備蓄しておこう。



料理レシピサービス「クックパッド」内「昭和女子大非常食のキッチン」には
様々な非常食レシピを掲載。
日頃から非常食レシピを見て、いざという際に役立てよう！

要配慮者の方へ

地震などの災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、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です。

そこで、要配慮者の方がいる家庭で、災害時に備えて食品の家庭備蓄をするに当たり、どのような点に注意したらいいのか、備蓄した食品をどのように活用したらいいのかについて、取りまとめました。



乳幼児の備え

■ ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビンを備えておくと安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくと、災害時に役立ちます。

飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。



乳幼児の備え

■ 離乳食の備え

離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、災害発生時、ライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。

そこで、ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄することが推奨されます。

■ 離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも、前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、
大人用のかぼちゃの煮物をつぶして
混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などの
レトルト離乳食をスープでのぼして、
ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせる準備



レトルトの離乳食は、
普段から利用して、
食べ慣れておくことも大切です。

高齢者の備え

高齢者がいる家庭では、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁など、食べ慣れた食品があると安心です。また、おいしいと思うレトルト食品などを見つけて備えておくことも大切です。「栄養補助食品」も準備しておくといいいでしょう。

アルファ米のおかゆ



レトルトのおかゆ



入れ歯も
お忘れなく。



食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方の備え

食べる機能が弱くなった方がいる家庭では、レトルトなどの介護食品を備えましょう。ドラッグストアなどで取り扱われている介護食品によく目にするこのマークは、ユニバーサルデザインフードの表示です。このマークも参考にして、商品を選びましょう。

食べ物を飲み込む際にむせることが多くなった方向けには、とろみ調整食品を備えておきましょう。



慢性疾患の方の備え

糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症・痛風などの代謝性疾患の方や高血圧の方の備えは、一般の方と共通した備えで、献立を工夫しましょう。

腎臓病の方は、低たんぱくの食品、低カリウムの加工食品など、普段の食事に取り入れている特殊食品を多めに買い置きし、少なくとも2週間分を備えましょう。常に一定のストックを残しながら、買い足すようにしましょう。

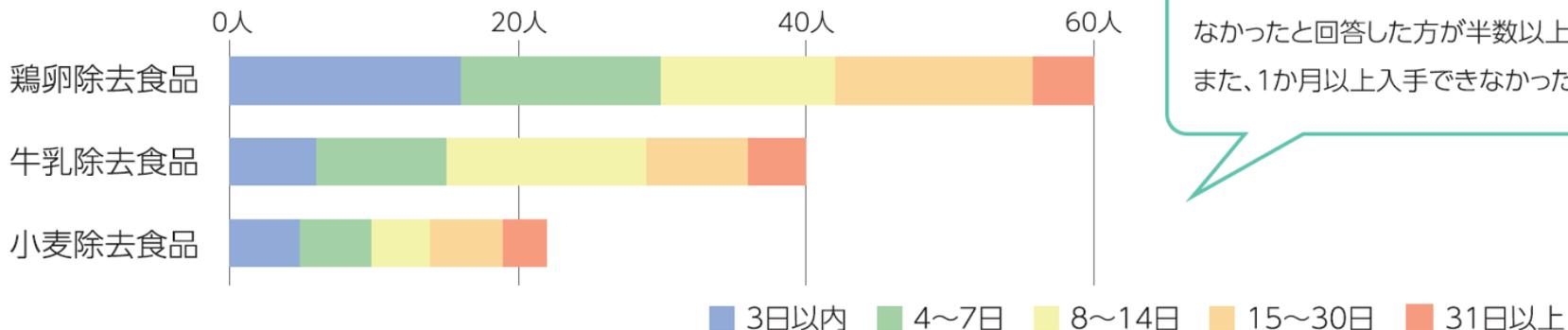


食物アレルギーの方の備え

東日本大震災発生後の物資不足の状況で、1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答されている方もいます。

アレルギー対応食品などの特殊食品は、普段使っている食品を多めに買い置きし、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

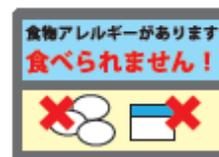
■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間



1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。
また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

災害直後の工夫として、食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。



表示カード

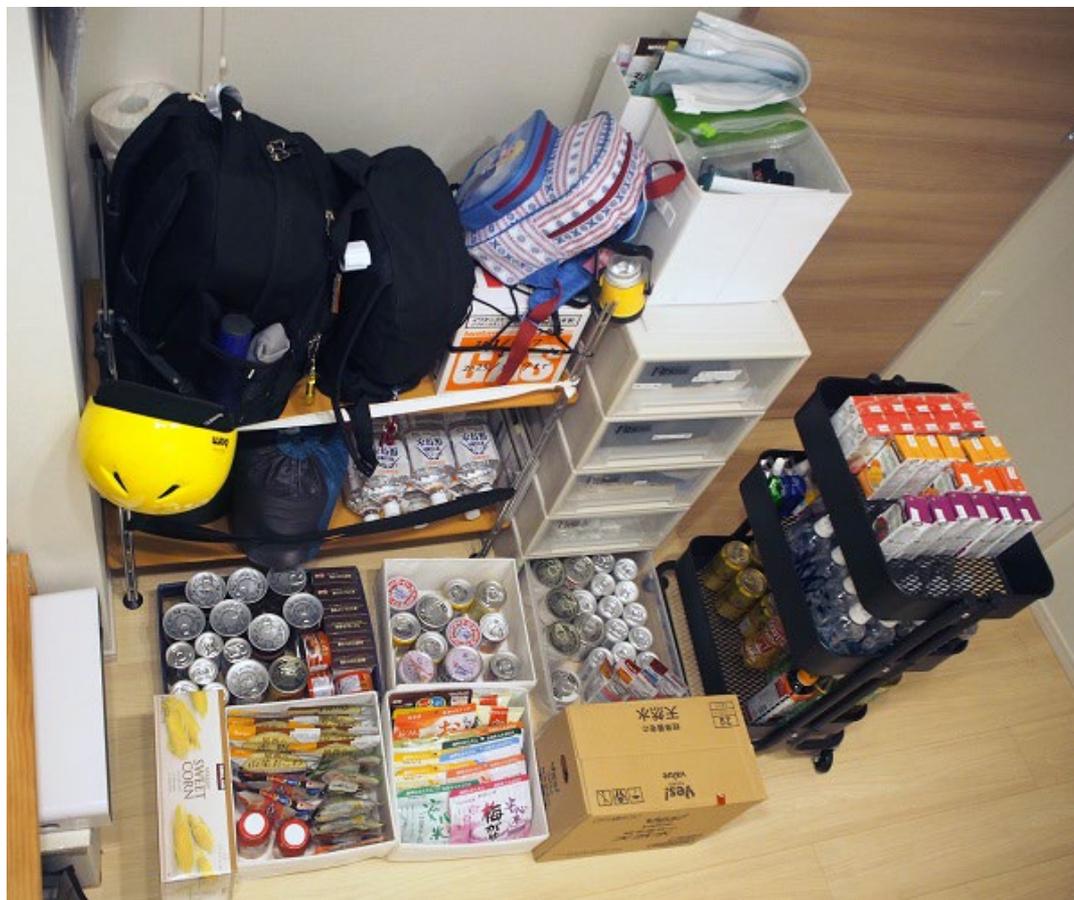


ビブス

実践事例【子育て世帯】

■ 埼玉県川口市在住K.H様のお宅

幼児でも取れる高さにして、子どもに食品の置き場所を覚えさせるために、ローリングストックの物を使う時や補充する時は、なるべく子どもに取ってきてもらうようにしています。



実践事例【高齢者世帯】

■ 滋賀県甲賀市在住M.A様のお宅

娘が「これからは災害時でも命の危険がなければ、家で過ごせるように備えたほうが良いよ」と備蓄を準備してくれました。移動手段も自転車と徒歩となった今では、家にコンビニが出来たようで楽しいです。今のレトルトは味もよくて食べやすいし安価でスーパーでも手に入るので気軽に食べて楽しんでいきます。



高齢者でも管理しやすいように、ほぼ一か所集約。大きな字でラベリング。

農林水産省の取組

農林水産省では、食料安全保障の観点から、家庭備蓄の普及に向けて、省内外での展示や防災イベントへの参画、各種ガイド、リーフレット、動画の作成・普及、政府広報の活用等を積極的に行っています。

【家庭備蓄の普及に向けた取組】



消費者の部屋の特別展示(農林水産省本省)



備蓄食品を活用した親子クッキング(東海農政局)