

もしもに備えて、^{そな}

ぼうさいしょくかつよう

防災食活用の おススメ！



災害からいのちを守るために 日頃の備え

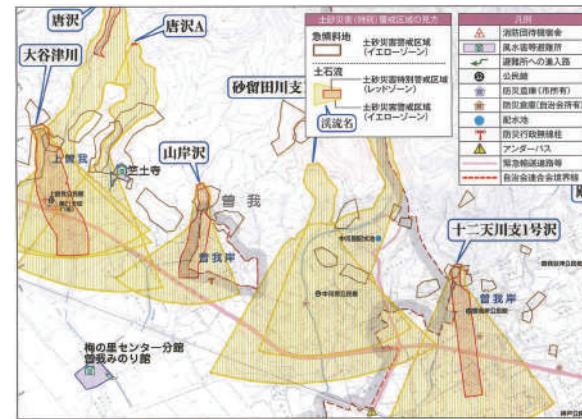
住んでいる地域を知る

災害が起こると、あなたの住んでいる地域ではどのような危険が現れるのでしょうか。あなたの住んでいる地域を知ることは、災害からあなたのいのちを守る行動につながります。

1. ハザードマップを確認する

住んでいる地域を知るために、自治体などが作成するハザードマップが有効です。ハザードマップから、地域の危険や避難場所、防災関連施設などの情報を入手することができます。なお、危険箇所や避難場所などは、地震や津波、大雨など災害の種類によって変わることがあるので注意が必要です。

ハザードマップの実例



出典: 小田原市下曾我地区災害ハザードマップを一部加工して作成



2. 街歩きをする

ハザードマップを確認したら、実際にハザードマップと照らし合わせながら自分の住む街を歩いて回ることが大切です。避難場所までは自宅からどのくらいかかるのか、また、避難場所や高い所に避難する際の身体的負担はどれくらいなのかを知っておくことは、避難を考える上でも大きく役立ちます。

たとえばこのようないことを確認しましょう



暮らしをつなぐ

不自由な環境での生活

災害発生後、1週間くらいまでは、これまでの日常と異なる生活を強いられることがあります。特に大規模な災害では、公的な支援がなかなか届かないことがあるので、自分自身の力とご近所との協力で暮らしをつないでいく必要があります。

1. 自宅からの避難

災害により、家屋や家財が損壊したり、電気や水道などのライフラインが停止したりして自宅での生活が困難となった場合、避難所などへ避難することになります。



自宅から避難

2. 避難所での環境

避難所の環境は自宅とは大きく異なります。環境が突然大きく変化するため、混乱する人が数多く発生することもあるほか、不自由な環境でストレスを感じることもあります。

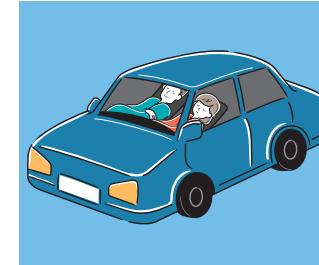
- 多くの避難者と共同生活をする必要がある
- 食料や衣料など生活に必要なものが不足する
- エアコンなどの空調が整っていない
- トイレの数が足りない
- エアコンなどの空調が整っていない
- プライバシーが確保されてない
- 掃除が行き届かない

3. 多様なスタイルの避難生活

避難生活には様々なスタイルがあります。学校などに開設される避難所のみならず、多くの避難生活が存在します。



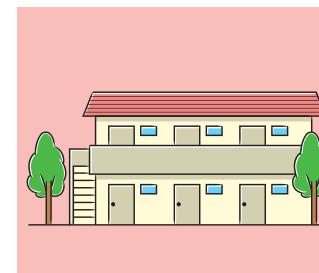
避難所への避難



車中泊避難



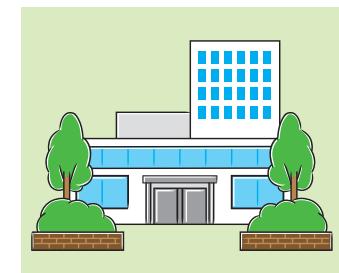
在宅避難



アパートを借りた避難



血縁の知り合いを頼った縁故避難



ホテルや旅館への避難

4. 避難所は地域の支援拠点

避難所は、避難所に避難した方々だけでなく、災害によって自宅や車中などで避難生活を送るすべての方々への情報・物資提供の場所として、地域の支援拠点となります。



なぜ 食品の家庭備蓄が 必要なのか?

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



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。

いざという時に備えて準備をしよう 「即席めん」活用のおススメ!

防災食としての即席めん

災害が発生した際、まず慌てないことが大切です。
慣れない避難生活などで疲れてしまっている時、いつも食べ慣れている
カップめんや袋めんを使って簡単にあたたかい栄養バランスのとれた
食事ができるように日ごろから備えましょう。

災害直後
(0~3日)



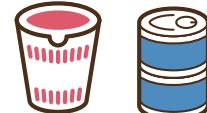
お湯があればすぐに
食べることができる
カップめんがおすすめ!



避難所
(3~7日)



カップめんと缶詰類などを活用し、
味のバリエーションや
栄養バランスのとれた
食事をとろう。



復興期



即席めんと常温保存の
できる野菜類を活用し、
日常食に近い
栄養バランスのとれた食事をとろう。



備蓄のポイント!

必需品

水、カセットコンロなど

主食
(炭水化物)

乾めん(インスタントラーメン、パスタなど)、パックご飯など

主菜
(たんぱく質)

缶詰、レトルト食品など

副菜

日持ちする野菜、乾物など

その他

豆乳、シリアル、ドライフルーツ、スープ、バランス栄養食、
サプリメント、調味料、野菜ジュース、菓子(ビスケット・チョコレート)など

無理なく家庭備蓄ができる

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。使い捨て可能なプラスチック製のスプーンやフォーク、紙皿、割りばし、インスタント味噌汁、即席スープ、乾物などを収納します。

賞味期限が数ヶ月から数年の缶詰や水、非常食向けの棚。重いものや液体のものを収納します。

災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べましょう。次にストック食品を食べていきますが、貯食のように1日分のストック食品を7日分用意する方法もあります。

災害発生直後 (0~3日)

災害発生 ライフライン停止 約1日~7日



いざという時に慌てないことが大切です。

まずは命を守るためのエネルギーを摂取しましょう。

そんな時には、お湯があればあたたかい食事と一緒に食べることができます。
ので、いつも食べ慣れているカップめんがおすすめです。



最低でも3日分以上×人数分の
非常食の備蓄が望ましいと言われています。

・ 体調管理に注意! •

生水を避ける エネルギー摂取



なまみず 生水だけでなく、飲みかけの
ペットボトルにも注意しよう!



一度開封したペットボトル、特に口をつけて飲んだ場合、細菌などが増殖することが知られています。さらに時間を置くことで増殖します。見た目やにおいなどの変化がなくても、細菌は増殖しているのです。開栓後はすぐに飲んでしまうか、口をつけずにコップに注いで飲みましょう!

せいかつなか しょくひんあんぜん
生活の中の食品安全/
しきゅうひんあんぜんいんかい
食品安全委員会
メールマガジン



避難所 (3~7日)

ライフライン復旧



ライフラインが復旧したら簡易な調理が可能となります。
カップめんと缶詰類などを活用し、味のバリエーションや
栄養バランスのとれた食事を手軽にとることができます。



・ 簡単に栄養バランスを! •

ほ ぞんしょくひん かつよう
保存食品の活用



手軽に栄養バランスを!

災害直後は炭水化物ばかりで、栄養バランスを考えないと体調不良になりやすく注意が必要です。不足しがちなたんぱく質として缶詰類を、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどは日持ちする野菜や、乾物などを備えましょう。



しゃきしゃきポテト&ツナコーンラーメン



ざいりょうひとりぶん
(材料)1人分

・カップめん(好み)	1食
・じゃがいも(小)	1個
・赤パプリカ	1/6個
・貝割れ菜	少々
・サンチュ	少々
・ツナ缶	大さじ1~2
・コーン缶	大さじ2~3
・粉チーズ	少々

作り方

- じゃがいもはピーラーで皮をむき、ピーラーで千切りにし、耐熱容器に入れる。ひたひたの水を入れ、軽くラップをして電子レンジ600wで約1分30秒加熱する。お湯を捨てて水気をきり、ツナ缶を加えて混ぜる。
- カップめんにお湯を入れはじめる。
- 赤パプリカはピーラーで千切りにして、①に混ぜる。
- できあがったカップめんにスープを混ぜ、サンチュ、③、貝割れ菜、コーン缶をのせ、粉チーズをふる。

※ じゃがいもはお湯でも簡単に調理OK! ①のじゃがいもが入った容器にお湯をかぶるまで入れ、フタをして2分30秒蒸らして火を通す。

※ じゃがいもの太さによって透明になるまで調理時間を加減する。

● 新鮮な野菜がない場合は、手に入る野菜や缶詰で応用してみよう!



復興期

本格的な復興



後片付けに忙しい毎日。どうしても栄養バランスは偏りがちです。
即席めんと常温保存のできる野菜類を活用して、
日常食に近い栄養バランスのとれた食事を摂りましょう。



・ しっかりと栄養を! •

野菜、缶詰類を上手に活用して簡単調理

楽しく栄養バランスを!

ライフラインが復活して日常生活
に戻りつつも、何かと忙しい毎日。
こんな時は日持ちする野菜や、日
頃から食べ慣れた食品を利用して
手軽に楽しく栄養バランスを整え
ましょう。



ゴロゴロ野菜のほっこり味噌ラーメン



さりょうひとりぶん
(材料)1人分

・インスタントラーメン (みぞ味)	1袋
・豚バラ肉 (薄切り)	70g
・かぼちゃ	70g
・レンコン	20g
・にんじん	20g
・しいたけ	1個
・Ⓐ すりおろし生姜	小さじ1
・Ⓐ 一味唐辛子	小さじ1/4
・Ⓐ 塩	ひとつまみ
・熱湯	500ml
・添付のスープ	1/2袋
・ごま油	小さじ2
・トッピング 小ねぎ (小口切り)	適量

作り方

- 1 かぼちゃは皮付きのまま一口大に、レンコン、にんじんは5mm幅の半月切りに、しいたけは薄切りにします。
- 2 豚バラ肉は3cm幅に切ります。
- 3 中火で熱した鍋にごま油、Ⓐを入れ炒め、豚バラ肉に火が通ったら①を入れて全体に油が回るまで炒めます。
- 4 熱湯を入れ4分程度中火で加熱し、かぼちゃがやわらかくなったらインスタントラーメンを入れパッケージの表記通りにゆで、火から下ろします。
- 5 器に添付のスープを入れ、④のゆで汁を注いでよく混ぜます。めん、具、トッピングの材料を盛り付けて完成です。



日常生活



いつも使っているものを少し多めに備蓄しておくことで、災害時に自宅で当面生活をすることができます。

日常生活で消費しながら備蓄できるので、必要なものを一定量保ちながら備蓄品の鮮度を保ち、

災害時でも日常生活に近い生活を送ることができます。

日常の延長として無理なく、楽しみながら

防災食の備蓄を心がけましょう。



忙しい毎日の中でも簡単調理を実践して災害に備えましょう!

インスタントラーメンナビをチェックしよう!



ひごろ えいよう つか かって かんが
日頃から栄養バランスや使い勝手を考えて、
かく か てい あ しょくひん えら たいせつ
各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

きょうかい 協会ホームページ「インスタントラーメンナビ」
て がる かんたん しょうかい
では手軽で簡単なレシピを紹介しています。

ひごろ れんしゅう あわ
日頃から練習しておけば、いざというときに慌て
ずにおいしく食べられます。



やさい 野菜たっぷり イタリアントマト塩ラーメン



材料 1人分

・インスタントラーメン(しお味)	1袋
・しめじ	50g
・まいたけ	50g
・ベーコン(薄切り・ハーフ)	2枚
スープ	
カットトマト缶	200g
水	300ml
コンソメ顆粒	小さじ1
ちとうせいとにゅう 調製豆乳	100ml
付属のスープ(しお味)	1袋
・オリーブオイル	大さじ1
・ほうれん草(冷凍)	10g
・粉チーズ	小さじ1

作り方

- ① しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、小房に分けます。ベーコンは1cm幅に切れます。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、中火で熱して①を炒めます。ベーコンに焼き色がついたら、カットトマト缶、水、コンソメ顆粒を加えて沸騰させ、インスタントラーメンを入れてパッケージの表記時間通り加熱します。
- ③ 調整豆乳と付属のスープをそれぞれ加え、中火で加熱し温まったら火から下ろします。器に盛り付けてほうれん草を添え、粉チーズをかけて完成です。



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 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

→ たんぱく質をとるために缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



→ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなどもあるといいでしょう。

次のページから、おすすめの備蓄食品を紹介しています。

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようバランス良く備えましょう。

主食



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅

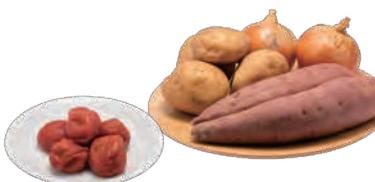


乾めん・即席めん・カップめん



缶詰パン・乾パン

副菜



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰



乾物
(のり・ひじき・切り干し大根・わかめ等)



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)



ごはん・パン・そば・うどんなど、
エネルギー源となるもの



主菜

にく さかな だい ず せい ひん たまご
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



にく さかな まめ
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)



じゅうでんとうふ
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)



かんづつ
乾物
(かつお節・桜エビ・煮干し等)

果物

くだもの
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



りもん
白持ちする果物



くだもの
果物の缶詰



くだもの
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



かくし
しこうひん
各種菓子・嗜好品

(アメ・氷砂糖・ようかん・チョコレート・ピスケット・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)



かくし
ちようみりょう
ふりかけ・ジャム・はちみつ等

かてい
び
ちく
家庭備蓄をしながら、
この
あじ
かんづめ
好みの味の缶詰やレトルト食品を探してみよう

び
ちく
しょくひん
さい
かい
じ
た
いち
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う!

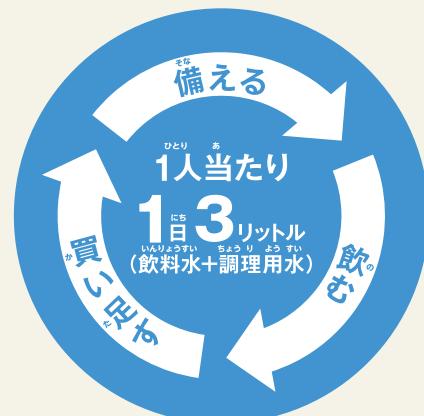
菓子・嗜好品



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、食品や食器を洗つたりする水は別途必要



- 日常的に飲んで貰い足す。
- 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が。フタのできる清潔な容器に口もといっぱいで水道水を入れて、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。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、自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。



カセットコンロ 熱源を確保しよう！

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



なぜ カセットコンロを備える必要があるの?

地震などの災害発生後、電気・ガスが復旧していない場面で、温め・沸かす・調理をするのに、カセットコンロが便利です。
温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれることでしょう。



カセットボンベで使用できるガストーブ▲

水とお湯の重要性

災害発生直後は、乾パンやビスケットなど開封するだけで食べることができる非常食を備蓄することが、これまでに行われてきました。しかし非常食を食べるには、飲料水が不可欠です。さらに、お湯を用意できればレトルト食品やカップめん、袋めん、フリーズドライのスープ、パスタなど食べられる食品の幅を広げてくれます。電気・ガス・水道のライフラインが絶たれた場合に備えて、水はペットボトルの飲料水、ガスはカセットコンロとカセットボンベ、さらにお湯を沸かせるやかんや鍋など必要なものを用意しておきましょう。



あるとホツ、
知るとホツ。

一般社団法人 日本即席食品工業協会



〈出典〉

『日本赤十字社発行 小冊子「災害への備え」(第2版2刷)』

『農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室発行 災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)』