

簡単！バッククッキング

バッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時でも役立ちます！

メリット

- ①うまみを逃さない。
- ②衛生管理や持ち運びが楽。
- ③洗い物が出ずに、後片付けが楽。
- ④少量でも作ることができる。
- ⑤1つの鍋で、複数の調理が可能。
- ⑥少しの調味料でしっかり味がつくので減塩にも良い。

ポイント

1袋の目安
1～2人分

鍋底に皿を敷くと
ポリ袋が破れにくい

ポリ袋

- ・高密度ポリエチレン製
- ・耐熱温度130℃以上
- ・マチがないもの

油分が多い食品は、
袋破れの原因にもなるため不向き

食品の量に応じ、
余裕をもった大きさの鍋で



<バッククッキングの方法>

- ①食材と調味料をポリ袋に入れ、中の空気をしっかり抜く。
- ②加熱すると膨らむので、袋の上の方でしっかりと結ぶ。
- ③熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げる。
- ④水の入った鍋に皿を敷き、ポリ袋に入れた食材を鍋に入れ湯せんで加熱する。
※出し入れの際はやけどに要注意！
※ポリ袋の結び目が鍋の外に出ないように！
- ⑤加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。
- ⑥袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり。



参考：要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

二宮町タイムライン・マイタイムライン

令和元年の台風19号の教訓から、二宮町では災害発生を前提に町や住民が「いつ、どう行動すべきか」を時間の経過とともにまとめたタイムラインを作成しました。また、自分や家族の避難行動を考えてもらう為のマイタイムラインも併せて作成し、6月の出水期前に全戸配布しました。

目安	警戒レベル	気象情報等	二宮町	地区(自主防災組織)	住民
72時以降	警戒レベル1 (72時以降)	・暴風警報 数時間にわたる大型台風	・避難指示 ・避難勧告 ・避難指示(緊急)	・自主防災組織の活動 ・地区の防災活動	・避難指示に従って避難する ・避難先を確認する ・避難先で必要な物資を準備する
48時以降	警戒レベル2 (48時以降)	・洪水警報 ・大雨警報	・避難指示(緊急) ・避難勧告(緊急)	・自主防災組織の活動 ・地区の防災活動	・避難指示に従って避難する ・避難先を確認する ・避難先で必要な物資を準備する
24時以降	警戒レベル3 (24時以降)	・大雨警報(24時以降) ・大雨特別警報(24時以降)	・避難指示(緊急) ・避難勧告(緊急)	・自主防災組織の活動 ・地区の防災活動	・避難指示に従って避難する ・避難先を確認する ・避難先で必要な物資を準備する
2時以降	警戒レベル4 (2時以降)	・土砂災害警戒情報 ・洪水警報(2時以降) ・大雨特別警報(2時以降)	・避難指示(緊急) ・避難勧告(緊急)	・自主防災組織の活動 ・地区の防災活動	・避難指示に従って避難する ・避難先を確認する ・避難先で必要な物資を準備する
0時以降	警戒レベル4 (0時以降)	・土砂災害警戒情報 ・洪水警報(0時以降) ・大雨特別警報(0時以降)	・避難指示(緊急) ・避難勧告(緊急)	・自主防災組織の活動 ・地区の防災活動	・避難指示に従って避難する ・避難先を確認する ・避難先で必要な物資を準備する
0時以降	警戒レベル5 (0時以降)	・土砂災害警戒情報(24時間) ・洪水特別警報(24時間) ・大雨特別警報(24時間)	・避難指示(緊急) ・避難勧告(緊急)	・自主防災組織の活動 ・地区の防災活動	・避難指示に従って避難する ・避難先を確認する ・避難先で必要な物資を準備する

監修者
から

役立つ! 備蓄アドバイス

備蓄食品を選ぶ際には、賞味期間の長さよりも、食べたいと思えるものかどうかを基準に選びましょう。災害時の食事は普段と違って当然であり、我慢すべきものだと思いませんか？ そんなことはありません。災害時にも食べ慣れた食事ができることこそ、健康を保つ秘訣なのです。ローリングストックなら、賞味期間が長いだけで美味しいかどうかも分からない変わった食品ではなく、スーパーに売っている普通の食品を備蓄することができます。

常温保存可能な食品なら、何でも備蓄食になりえます。日々の買い物とき、使う予定の分にプラスしてもう一個余分に買っておきます。これが備蓄であり、防災コーナーで売っているものをとりそろえる必要はありません。普段の食生活に使っているものなら、近いうちに必ず使う機会が訪れます。一定量を手元に残しながら、賞味期限が来る前に日々の買い物で新しいものに更新していくことができるのです。

2005年から災害時の食に関する研究を行う。平時からの備えを促進する啓発活動や食支援ができる人材育成のための教育に従事。東京大学大学院修了。国立公衆衛生院、厚生労働省、国立保健医療科学院を経て、2011年より現職。



監修
須藤 紀子

お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授
管理栄養士 博士(保健学)
日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)リーダー
日本災害食学会理事

総合詳細版

食品備蓄のススメ!

災害だ!

食べ物は何?

ライフライン(電気・ガス・水)が止まった!!

もしもの時! あってよかった! /

監修 お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授 須藤 紀子

過去の災害による被災者の声

1週間たっても店の棚はガラガラ…

電気・ガス・水が使えない!

食べ慣れない非常食は口に合わなかった…

おにぎりやパンばかり…野菜が食べたかった…

1週間たっても店の棚はガラガラ…

暖かい食事が食べたかった…

災害時の食生活で起こること

災害直後は食事が炭水化物に偏りがち

便秘や口内炎になり、風邪もひいた…

栄養の偏りから、体調不良や食欲不振に

非常時でも体と心を満たす食事をするために自分に合った食べ物を備蓄しませんか?

在宅避難とは?

- ・自宅で避難生活を送ること。
- ・日常に近い環境で過ごせることからストレスの軽減に。
- ・コロナウイルス等の感染症予防にも。
- ・あなたや家族にケガ等の問題がなく、自宅の安全が確認できていることが大前提。

在宅避難にも食品備蓄は不可欠

✓ 備蓄食の選び方 ~最低3日、できれば1週間分が理想です~

主食

エネルギー源になるもの

- 米類 (バックご飯、アルファ化米等)
- パンの缶詰
- 乾麺・インスタント麺

米2kgは約27食分 ※1食0.5合(75g)として

主菜

たんぱく質の確保

- 肉・魚・豆の缶詰等
- レトルト食品 (カレー、牛丼等)
- 乾物 (高野豆腐、麩等)

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

- 野菜ジュース
- 日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも等)
- 野菜の缶詰・びん詰
- 乾物 (ひじき、わかめ等)

その他

- 水・飲料
- 乳製品 (スキムミルク等)
- 缶詰 (果物)
- 調味料
- 菓子類

非常時でも1回の食事に「**主食・主菜・副菜**」を

1人あたり1日3食×7日 = 21食ずつ準備を!

! 水は飲用+調理用で一人当たり**3L/日**必要です。生活用水のためにも、多めに準備しましょう。

心の栄養も大切

好きな物も食べて、ストレスをためないようにしましょう!

例) チョコ、ビスケット、飴、缶コーヒー、ジュース 等

日常から始める備蓄については中面参照

ローリングストックとは ～日常食品を買い置きして備蓄食に！～

ローリングストックとは、賞味期限を考えて、古い食品から消費し、新しい食品を買い足すことで常に一定量の食品を繰り返し備蓄しておくことをいいます。

食べなれたもの（常温保存できるもの）を少し多めに買い置きして、いざという時に備えましょう。

備蓄食	非常食	調理不要で賞味期間の長いもの
備蓄食	日常食品	普段使いの食品の買い置き（ローリングストック）

感染症流行時、外出控えの際のストックにも！



普段食べている食品で、どれが非常食の代わりになるか考えてみましょう

備蓄品で作る！レシピ

さば缶そぼろ 材料<2人分>



- さばの水煮缶 1缶
- A { 砂糖 大さじ2
醤油 小さじ1
酒 大さじ1
しょうが 小さじ2

- ① さば缶を鍋に入れ、ほぐしながら水を少し飛ばす。
- ② Aとしょうが半量を入れ、ほぐして煮る。
- ③ 水気をとばしパラパラにする。
- ④ 最後にしょうがの残りを加える。

お好みで砂糖の量を調整してください

(レシピ提供：地域活動栄養士 菜の花会)

トマトリゾット 材料<2人分>



- 無洗米 120g
野菜ジュース 200ml
水 120ml
玉ねぎ 1/2個
コーン缶 大さじ2
焼鳥缶(塩味) 1缶
コンソメ 1/2個

- ① 耐熱性のポリ袋に米と水を入れて30分浸水させる。
- ② 玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③ ①に②と全ての材料を入れてポリ袋の空気を抜きながら上の方を結ぶ。
- ④ 沸騰したお湯に③を入れて、20分茹で、火を止め15分蒸らす。

主食・主菜・副菜が1皿で全てとれます

(レシピ提供：食生活改善推進団体 ママの会)

あると便利な備品類

● 温かい食事を食べるために

- カセットコンロ
- カセットボンベ※
- なべ・やかん
- おたま・トング
- 耐熱性ポリ袋

湯せん調理(バッククッキング)ができます

災害時、カップ麺があってもお湯がなくて食べられなかった...

● 洗い物を減らすために

- 紙皿・紙コップ
- 割りばし
- ラップ・アルミホイル
- キッチンばさみ

ラップを皿に敷けば、皿が汚れず洗う水の節約に

アルミホイルはフライパン調理に

● 衛生を保つために

- 使い捨て手袋
- ウエットティッシュ
- 消毒用アルコール
- 非常用トイレ

● その他

- 照明(ランタン、ヘッドライト) など
- 照明があると調理も安全にでき、食欲もわきます

みんなの健康に気を付けて用意したいもの

普通の食事が食べられない方へ

- 個別性の高い食品は、市や町の備蓄で十分な量があるとは限りません。
- 災害時には、買えなくなることも予想されます。

個別対応の食品は **少なくとも2週間分**があると安心

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

- おかゆ
- レトルト介護食品
- 濃厚流動食
- 栄養補助食品
- とろみ調整食品
- たんぱく質強化のポタージュスープ
- ゼリー飲料



脱水にも要注意！

非常用トイレがあると仮設トイレに並ばずに済むから安心！
(※目安：大人1日5～10個程度)

食欲が落ちて食べやすく栄養補給できるものがあると安心です

慢性疾患の方

(糖尿病、高血圧、腎臓病等の食事に制限のある方)

- 自身の食事制限に合った食品
- 腎臓病の方：低たんぱくや、低カリウムのレトルト食品等の特殊食品

心配な点は、かかりつけ医等に相談しましょう

乳幼児

- 育児用ミルク ○ 液体ミルク
- レトルトなどの離乳食
- 哺乳瓶(使い捨て)
- おむつ ● おしりふき ● おむつ用ごみ袋

育児用ミルクは計量いらずのキューブタイプが便利！

災害時、子どもが乾パンを食べてくれず... 備蓄食は普段から食べ慣れているものを選んだり、試食しておくことが大事！

食物アレルギーの方

- アレルギー対応の食品

定期的な受診で、日頃から最小限の除去にしておくことが大切！

食物アレルギーリスト

どの食材で症状が出てしまうかリストを作成しておく、誤食を防ぐポイントとなります。

処方薬・お薬手帳

誤食により服薬が必要になる時があります。一緒に持ち出せるようにしておきましょう。

名札やビブス

非常食の配布者など、第三者に食物アレルギーがあることを知らせるために有効です。

