

もしもの時！  
あってよかった！

# 食品備蓄のススメ！

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



## 災害時の食生活で起こること



### 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

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？

## 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 (パックご飯、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)

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**ずつ準備しましょう！

### 副食

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

**!** 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裏面参照

# 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！～

買い置きした食品を使ったら、買い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。

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



物置や車庫などに分けて準備すると安心



## ③備える



病者用食品

日常使いに

## ②買い足す



## ①食べる



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！

## 切干大根の煮物



材料<2人分>

高野豆腐 1枚 A {しょうゆ 大さじ1  
切干大根 15g みりん 大さじ1  
にんじん 1/4本(40g) 砂糖 大さじ1/2



- ① 高野豆腐はもどして短冊切りにする。切干大根は水でもどして水気を切る。にんじんは4cm長さの太めの千切りにする。
- ② 耐熱性のポリ袋に①とAを入れ、よく混ぜ、袋の空気を抜きながら上の方を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に②を入れて約20分加熱し、取り出す。

(レシピ提供：食生活改善推進団体 ママの会)

# 慢性疾患の方がいる家庭の備え ～糖尿病、高血圧、腎臓病等の食事に制限のある方～

- ・食品を選ぶ際には**栄養成分表示**を見ながら、**自身に合ったもの**を選びましょう。
- ・心配な点は、かかりつけ医等に相談しましょう。

## 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】、高血圧の方

一般の方と共通した備えで、食べる量と献立を工夫しましょう。

## 腎臓病の方

低たんぱく、低カリウムのレトルト食品等の**特殊食品**を多めに備えましょう。

個別対応の食品は少なくとも2週間分があると安心！



震災の時、特殊食品がすぐ手に入らずとても困った…

## 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 耐熱性ポリ袋

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

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

湯煎調理(バッククッキング)ができます。

## 監修者から役立つ!備蓄アドバイス

日常の食生活で消費していくローリングストックの場合、魚や豆の缶詰は味のついていない水煮缶の方が料理に使いやすいです。調味された缶詰は味が濃い場合が多いので、高血圧の方は自分で味付けを調節できる水煮缶がおすすめです。濃い味のおかずはつい白飯を食べ過ぎてしまいますので、カロリー制限をしている方も注意が必要です。被災によるストレスは血圧や血糖値を上昇させます。災害時は薬も手に入りにくくな

りますので、ふだんよりも食事に注意する必要があります。東日本大震災の1か月後には脳梗塞や脳出血で倒れる方が増えました。いずれも高血圧や糖尿病の方が発症しやすい病気であり、日本人の死因の第3位を占めます。せっかく災害を生き延びても、持病の悪化で亡くなることもあるのです。

集団生活である避難所では個人の病態に合った食事を提供することはできません。病気をお持ちの方こそ、自衛のために自分が食べられる食事を用意しておきましょう。



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