



## 備蓄食品の選び方

- 1 家庭にある食品をチェックしよう
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じて内容や量を決定する
- 3 足りないものは買い足す
- 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

### POINT

#### サバ缶などでたんぱく質摂取！

災害直後は炭水化物ばかりになりがち、体調不良や病気になる可能性も。。

→いわしやサバ、焼き鳥などの缶詰は長期保存できるほか、手軽にたんぱく質を、摂取することができるのでおすすめ。



### POINT

#### ドライフルーツなどでビタミン補給！

野菜不足になりやすくビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれずに便秘や口内炎などになる。

→ジャガイモやたまねぎ、かぼちゃなどの日持ちのする野菜を日頃から買い置きしておく。乾物もおすすめ。野菜ジュースやドライフルーツなどもあると良い。



## パッククッキング

### ☀️ 利点

素材のうまみを逃がさない。  
パックにすることで衛生面や持ち運びが楽。

### ☀️ 方法

- ① 食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜く。
- ② 加熱すると膨らむので、袋の上のほうでしっかり結ぶ。
- ③ 熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げる。
- ④ 鍋で加熱。
- ⑤ 加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出す。
- ⑥ 袋の結び目を切って、そのまま食器にのせて完成。

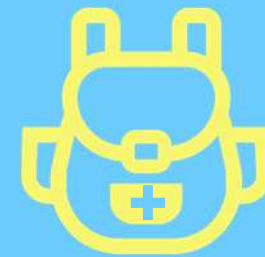
### POINT

- ※ ポリ袋は耐熱温度が 130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン厚さ 0.01 mmの無地でマチがないものを使う。
- ※ 1袋に入れる量は 1~2 人分を目安にする。
- ※ クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ※ 入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を用いる。



いざという時のために  
今、備えよう!!

# 災害時 食事 BOOK



令和 4 年 6 月  
西宮市保健所

武庫川女子大学食物栄養科学部  
4 回生

## おすすめの備蓄食品

### 主食

パックご飯、無洗米、α化米  
乾麺、即席麺、カップ麺、乾パン  
餅、シリアル、パン缶



### 主菜

肉・魚・豆等の缶詰、豆乳  
レトルト食品(カレー、パスタソース、丼ぶりの素)  
フリーズドライの食品



### 副菜

日持ちする野菜類、梅干し・漬物  
野菜ジュース  
乾物(のり、ひじき、切干大根、わかめ)  
インスタント味噌汁、即席スープ



### 果物

フルーツ缶やジュース、ドライフルーツ



### 牛乳・乳製品

粉チーズ、スキムミルク



### 菓子 嗜好飲料

チョコレート、ビスケット、飴  
ゼリー飲料



## 備蓄食品 (目安量)

大人2人の1週間分の場合



### 必需品

水 2L × 6本 × 4箱  
(1人1日およそ3L程度)  
カセットコンロ、カセットボンベ × 12本



### 主食(エネルギー・炭水化物)

米 2kg × 2袋  
カップ麺類 × 6個  
乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)  
パックご飯 × 6個



### 主菜(たんぱく質)

好みのレトルト食品 × 24個  
缶詰(肉・魚) × 18缶



### 副菜・その他

日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも等)  
乾燥野菜、のり・干しわかめ  
野菜ジュース、果汁ジュース  
インスタント味噌汁や即席スープ  
調味料(砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等)

乳幼児や高齢者のいるご家庭はプラスで準備

### 乳幼児



粉ミルクまたは液体ミルク



使い捨ての哺乳瓶



紙コップ、使い捨てのスプーン



レトルトの離乳食、好みの食べ物



飲料数(多めに)

### 高齢者



レトルトのおかゆ、介護用食品



とろみ材



慣れ親しんだ食品や飲み物