



災害時の食事もいつもの食材で

『災害食レシピ』



発行：西宮市

発行年：2022年

監修：神戸学院大学

栄養学部 助教 伊藤智

家庭備蓄の現状

あなたは
災害時に備えて
食品を**備蓄**して
いますか

備蓄している家庭の割合 全国53.8%

※令和元年「国民健康・栄養調査」結果

非常食のイメージ

- ・保存期間が長く、気づいたら消費期限が過ぎている
- ・おいしくない
- ・栄養バランスが偏る

備蓄＝非常食、備蓄は手間がかかるといった理由から、家庭備蓄はあまり進んでいません。。。

災害時は「食料調達」や「調理」が困難になります。また、食料支援も輸送能力の限界により、いつ、どのくらい届くのかわかりません。

そのため、政府は**7日分**の食料の備蓄を推奨しています。

※水だと1人**1日3ℓ**、7日分だと**21ℓ**の備蓄を推奨！

7日分も！？そんなに備蓄をしたらお金もかかるし、なにより置いておくスペースがないよ



工夫して備蓄すればそんな心配はいりません！



家庭備蓄を進める1つの方法として、使いながら備える
「**ローリングストック**」があります。



ローリングストックと災害食レシピ

使いながら備える「ローリングストック」

ローリングストックとは、非常食だけを備蓄するのではなく、日常生活で使用できる食品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すことで、一定量備蓄する方法です。

例 水のローリングストック

ストックしておく水の目安量

1人1日 3ℓ

飲料水 2ℓ + 調理用 1ℓ

飲料水はミネラルウォーター（水）を基本にして、野菜ジュースなど自分の好きな飲み物を備蓄してもOK!
水に加えて、家族好みの飲料水を箱買いで、飲みながら備えるなど、家族に合った備蓄をしましょう



災害時にも簡単に調理できる「災害食レシピ」

災害食レシピでは「非常食」だけではなく、ローリングストックしておいた「日常食」を一緒に調理する、おいしくて栄養バランスのよいレシピを紹介します。

非常食

-主に災害時に食べる食品-

- ・保存期間の長いもの（アルファ化米など）
- ・加熱や水を必要としない食品（乾パンなど）

+

日常食

-ローリングストックしておいた食品-

- ・缶詰やレトルト食品、常温保存の野菜など、簡単調理で食べられるもの

災害食レシピ5つの特徴

簡単調理

調理工程が
少ない簡単レシピ

栄養バランス

災害時に不足
しがちな栄養を
おいしく補給

節水

ポリ袋などを
活用した
節水レシピ

衛生的

衛生的な調理配膳
できるだけゴミも
少なく

いつもの食事

いつもおうちにある
ローリングストック
に向けた食材を活用

発災からの食事イメージ

① まずは、優先的に冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

停電していても、冷蔵・冷凍庫内はしばらく冷えているので、食品はそのまま入れておき、早めに食べる。



② 次に、備蓄しておいたものを食べる

常温保存で、調理に手間がかからず、必要な栄養がとれるものが好ましい。



発災からの経過時間別食事イメージ

発災

	フェイズ0 発災から24時間以内	フェイズ1 72時間以内
	1日目	2日目
水	1人1日3ℓ	
栄養管理	エネルギー補給を中心に水分補給を意識する	
冷蔵庫の食品	傷みやすい食品 (生鮮食品、調理済み食品、チルド野菜、野菜類)	
冷凍庫の食品	自然解凍で食べられる冷凍食品 簡単な調理で食べられる冷凍野菜 (冷凍ホウレンソウなど)	
常温保存の食品	冷凍・冷蔵庫の食品と組み合わせて 主菜・副菜として食べる	
非常食	すぐに食べられる食品 (乾パン、クラッカーなど)	
ライフライン停止・物流停止		

災害食調理の豆知識

食料と一緒に備えておくもの「カセットコンロ・ガスボンベ」

電気やガスが普及するまでの調理時の熱源として必需品。
温かい食事は心と体に元気を与えてくれます。



1本…約60分使用

1か月…15本~20本必要

※1日30分~45分使用。4人家族の場合

	フェイズ2 4日目~1か月		フェイズ3 1か月以降		
3日目	4日目	5日目	6日目	7日目~	

たんぱく質、ビタミン、ミネラル不足への対応
水分補給を意識する

ライフライン物流の回復
店舗販売再開
平常時の食生活へ

レトルト食品、缶詰、カップ麺、パックご飯、常備菜、乾物、
無洗米、栄養補助食品など

主食となる食品（アルファ化米、長期保存パンなど）

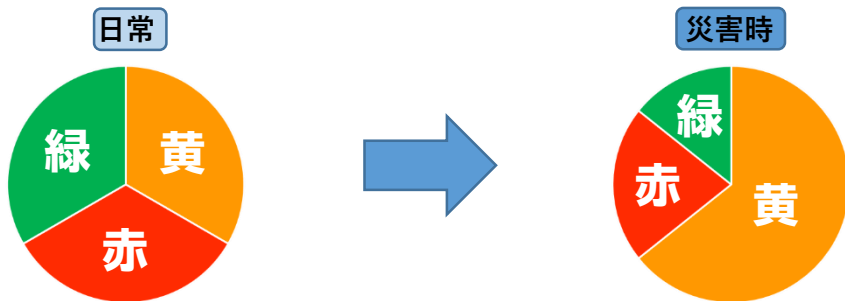
電気復旧・物流再開
(1週間以内)

水道復旧・ガス
(2-3週間) (1か月程度)

必要な栄養と備えのポイント

災害時に陥りがちな栄養の偏り

日常の食事は栄養バランスの良い食事をとることができますが、災害時に支給される食事はおにぎりなど、黄色の食品が多くなり、赤・緑色の食品は減少します。災害時のストレスに加え、この栄養バランスの偏りにより、体調を崩す方もいらっしゃいます。体調を崩さないように自分で三色しっかり備えて、おいしく食べましょう！



栄養バランスイメージ図

黄	エネルギーのもとになる食品	お米・パン・芋類・砂糖・油脂など
赤	体をつくるもとになる食品	魚・肉・卵・乳製品など
緑	体の調子を整えるもとになる食品	野菜・果物・きのこ類など

栄養素の役割と食品 ～主菜、副菜をプラスして栄養バランスのいい食事を！～

風邪予防			貧血予防		骨粗しょう症予防	
ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE	鉄	ビタミンB12	カルシウム	ビタミンD
疲労回復や粘膜の維持	コラーゲン生成、鉄の吸収促進	細胞の健康維持	酸素の運搬(ヘモグロビンの成分)	正常な赤血球を作る	骨・歯の形成	カルシウムの吸収促進
緑黄色野菜(にんじん、ブロッコリー)、うなぎ、卵黄など	果実(みかん、レモン、グレープフルーツ)、じゃがいもなど	イワシ(油漬)、大豆、アーモンドなど	魚介類(サバ、鮭)、ひじき、大豆、肝臓、卵黄など	肝臓、魚介類(マグロ、イワシ)、チーズなど	乳製品、干しエビ、大豆、小松菜など	魚介類(鮭、サンマ)、しいたけ、卵など

ポリ袋調理のススメ！



ポリ袋調理はひとつの鍋を使って複数の料理が同時にできるので、個々に合わせた対応も可能です。また、調理道具も少なく、節水や効率的な熱源（カセットコンロなど）使用ができるため、時短調理ができ、日常でも災害時でも活用できます。



ポリ袋調理の手順

- ① ポリ袋に材料をすべて入れる
-
- ② 食材を混ぜて、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ
-
- ③ 鍋で水を沸騰させて、ポリ袋を入れて湯煎する

注意事項

- ・ポリ袋は耐熱温度110℃以上のハイゼックスや高密度ポリエチレン製を選ぶ
- ・調理の時、鍋にポリ袋が直接触れないように、鍋底に金網や皿などを敷く
- ・加熱すると袋が膨張するので、空気を抜いて袋の口を輪ゴムで止めるとよい

ポリ袋でお米を炊いてみよう！



お米1合（180cc）をポリ袋に入れる
水200ccをポリ袋に入れる
（無洗米を使用する場合は215cc）



できるだけ空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ
（輪ゴムで口を縛るとよい）



鍋底に耐熱皿や金網などを敷く



沸騰させた鍋にポリ袋を入れ、沸騰状態のまま25分加熱する
ポリ袋を取り出し、10分蒸らせば、できあがり



神戸学院大学では、防災や社会貢献について学ぶ「現代社会学部 社会防災学科」を2014年4月に開設し、同年6月に女性目線での防災啓発を目的としたサークル「防災女子」を結成しました。“災害時こそ女子力で乗り切っていくこう！”をコンセプトに、授業で学んだ専門知識を活かし、一人でも多くの女性そして家庭・地域社会へ「やってみたくなる防災」を伝えていけるように活動に取り組んでいます。

具たくさんポトフ

【材料2人分】

たまねぎ	1/2玉	ウィンナー	2本
ジャガイモ	1個	コンソメ顆粒	小さじ2杯
にんじん	1/2本	水	200cc
キャベツ	150g		

【調理器具】 耐熱性ポリ袋、カセットコンロ、鍋
鍋底に敷く金網、包丁、まな板

【作り方】

1. にんじん、ジャガイモ、ウィンナーを乱切り、たまねぎをくし切りにする。
キャベツは食べやすい大きさにカットする
2. ポリ袋に材料を入れて混ぜ合わせたのち、できるだけ空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ
3. 鍋底に耐熱皿や金網などを敷く
4. 沸騰させた鍋に2を入れ、沸騰状態のまま30分加熱すれば、できあがり



Phase
01

緑の食材をたくさん食べられます！



Phase
02

さばから良質なたんぱく質と脂質を補給！

さばのみそ煮と昆布の炊き込みごはん

【材料2人分】

さばの味噌煮缶	1/2缶 (100g)
塩こんぶ	10g
お米	1合
水	180cc
(無洗米を使用する場合は215cc)	

【調理器具】 耐熱性ポリ袋、カセットコンロ、鍋
鍋底に敷く金網

【作り方】

1. ポリ袋に材料を入れて混ぜ合わせたのち、できるだけ空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ
2. 鍋底に耐熱皿や金網などを敷く
3. 沸騰させた鍋に1を入れ、沸騰状態のまま20～25分加熱する
4. 鍋からポリ袋を取り出し、10分ほど蒸らせば、できあがり