

# 災害時の備え

おいしく健康づくり令和7年10月号

## 備えは命を守る第一歩

地震や豪雨などの災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、物流が途切れ、スーパーやコンビニなど食料品店が営業できなくなることがあります。そんなとき、食料や生活用品を備蓄しているかどうかで自分と家族の安全と安心を大きく左右します。

## 家庭でできる備え ～ローリングストックで無理なく安心～

ライフラインの復旧は数週間かかることもあります。家族構成や好みに合わせて最低でも3日分の食料を備えるようにしましょう。

おすすめは「ローリングストック法」です。これは普段食べている保存がきく食品を多めに買って置き、賞味期限が近付いたら食べて、食べた分を買い足すという備蓄のスタイルです。特別な準備をしなくても日常の買い物の中で防災対策ができるので無理なく続けられます。ストック食品は持ち出ししやすいところに準備し、リスト化しておくことで補充もわかりやすくなります。



## 災害時に向けた食品選びのポイント

災害時はご飯やパンなどの主食が多くなり、栄養バランスが偏って体調不良を引き起こす原因になります。主食、主菜、副菜の食品をまんべんなく揃えましょう。



エネルギー源となる食品



たんぱく源となる食品



※野菜は日光が直接あたらない涼しい場所で保管する

ビタミン・ミネラル源となる食品

## 合わせて準備したいもの



1人あたり1日3リットル×3日分

※調理・手洗いなどの衛生用水も含む



調味料・食器類・調理器具

災害時に役立つパッククッキング  
食材と調味料を耐熱性ポリ袋に入れ、沸騰したお湯の中で加熱調理するパッククッキングができます。

## 要配慮者への備え

高齢の家族がいる家庭・・・咀嚼嚥下状態に合わせた食べやすい食品(おかゆ、ゼリー、栄養補助食品など)

乳幼児がいる家庭・・・多めの水と粉ミルク(又は液体ミルク)、哺乳瓶、月齢や成長に合わせた離乳食。

食物アレルギーがある方・・・アレルゲンを含まない食品やアレルギー対応食品。

慢性疾患で食事療法を行っている方・・・非常時でも利用できる特殊食品を多めに準備。また、病名や医師の指示、服用している薬を覚え、お薬手帳も準備しておきましょう。

栄養価(1人前あたり)

エネルギー:121Kcal

たんぱく質:6g

脂質:8g

塩分:0.9g



材料(6杯分)

材 料	分 量	材 料	分 量
トマト缶	1 缶(400g)	コンソメ	小さじ2
水	400ml	砂糖	小さじ1
豆乳	200ml	粉チーズ	適量
豆缶(ミックスビーンズなど)	1 缶(120g)	こしょう	少々
ウインナー	6本		

## 作り方

- ① 鍋に水(分量外)を入れカセットコンロで火にかけ沸騰させる。
- ② 耐熱性ポリ袋に豆乳と粉チーズ以外の材料を入れ、袋を軽くもんで混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋の空気を抜いて袋の口をしっかりと結ぶ。
- ④ 鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら 3 を入れて 10 分弱火で煮る。
- ⑤ 一旦袋を取り出して豆乳を加え、再度弱火で 2 分温める。
- ⑥ 器に盛りつけお好みで粉チーズをかけて完成(使い捨て食器やポリ袋を器代わりにしてもよい)

備蓄食品を使って調理器具を使わずにできるパックスッキングのレシピです。トマトの酸味を豆乳でまろやかにして食べやすくしました。トマトに含まれるリコピンやビタミンCが細胞の酸化を防いだり、免疫力を高めてくれます。また、豆乳や豆類に含まれる豊富なたんぱく質やビタミンB群がエネルギー代謝や筋肉の維持に貢献します。豆乳は牛乳よりも保存期間が長く、高温多湿を避ければ数か月保存できるものもあります。災害時でも役に立つ栄養源となるためローリングストックにおすすめの食品です。また、玉ねぎやにんじん、じゃがいもなどの野菜があれば別の袋で先に煮てスープに加えると具沢山になってよりおいしく、ビタミンも多くとることができます。さらに、米と一緒に煮てリゾットにしたり、パスタと合わせたり、アレンジができます。災害時は心身のストレスや睡眠不足で疲れを感じやすくなる恐れがあります。そんな時に温かいスープは食べやすく、消化にもやさしく、体を温めることができるため体力を保つことができます。非常時こそおいしい食事で安心感をつくり、元気の回復につなげましょう。

