

# ポイント

備蓄品を揃える上でのポイント等をまとめました。  
参考に見てみてください♪

行政栄養士も  
試してみました！

- \* 普段から食べ慣れている長期保存可能な食品を、日頃の食事で利用しながら保存しましょう。

行政栄養士も  
試してみました！

- \* レトルトカレーやレトルト野菜スープは温めなくてもいただけます。



- \* 五目ごはん(α化米)に野菜ジュースを加えると、濃厚な**ケチャップライス風**となり美味しくいただけます。また不足しがちな野菜も摂取できます。(野菜ジュースの場合は80分以上待つ)



- \* 発災当日は、冷蔵庫にあるものを中心とした献立とするのもよいでしょう。



- \* ご飯(α化米)が食べにくい方は、おかゆを備蓄するのも1つです。

【カロリー(備蓄品1袋あたり)】  
白米:約350kcal 白がゆ:約150kcal

- \* 乾物(乾燥わかめや干し大根)は、長期保存が可能で不足しがちな食物繊維も摂ることができます。



- \* 乳幼児、高齢者、食物アレルギーの方、食事療法を受けている方などがいる場合は、家族に応じたものを準備しましょう。



## 備蓄品はどこで買えるの？



### ● 備蓄品の購入先

- \* ロングライフミルク、パンの缶詰、アルファ化米 等  
⇒インターネット、共同購入、通販(電話、カタログ) 等

- \* 缶詰等の食品はスーパーやドラッグストア等で購入可能です。
- \* 防災月間ではスーパー等で防災備蓄品フェアを開催されるお店もあります。

## 調理をする上で食品以外に揃えておくと良いものは？



アルミホイル、ラップ、紙皿、紙コップ、箸、ビニール袋、マッチ、ライター、カセットコンロ、ボンベ、ウエットティッシュ、ティッシュペーパー 等

# 災害時の食に備えよう

## Part6 ~備蓄食を活用した献立編~



- ◆ 災害時に備えた備蓄食の献立を朝・昼・夕食ごとに立ててみましょう。
- ◆ 普段よく利用する長期保存可能な食品を多めに購入し、買い置きしておくことで安心です。
- ◆ アルファ化米(α化米)の食べ方やアレンジした食べ方を記載しました。

作成 丹後保健所管内行政栄養士連絡会議

京都府丹後保健所 宮津市 京丹後市 伊根町 与謝野町



# いざという時のために！災害時の献立

災害で外出できない場合、水・電気・ガスが使用できない場合に備え、  
普段よく利用する長期保存可能な食品で献立を立ててみましょう！



## 1人前の献立(例)

あくまで例ですので、おうちにある食材に変更してもらっても結構です。

### 朝



ロングライフミルク 1本200ml  
パンの缶詰 1/2 缶 40g  
みかん缶詰 1/2 缶 95g  
372kcal

牛乳を混ぜる



ロングライフミルク 1本200ml  
フルーツグラノーラ 50g  
オレンジゼリー 100g  
445kcal



クラッカー 10枚  
ジャム 20g  
ミックスフルーツ缶 1缶190g  
豆乳 1本200ml  
385kcal

朝、昼、夕食それぞれから1パターン  
ずつ自由を選択して、1日分の献立を  
立ててみましょう。

(災害時の大人の1日の  
摂取目安量：1600kcal)



### 朝

### 昼

野菜ジュースで  
α 化米をもどす

混ぜてサラダに  
します



白米(α 化米)1袋(100g)  
野菜ジュース 1本 200ml  
ツナ缶 1缶 70g  
ミックスビーンズ缶 1/4 缶 30g  
乾燥海藻ミックス(水必要) 2g  
521kcal

五目ごはん(α 化米)に  
野菜ジュースを加えて、  
※ケチャップライス風にし  
ます



五目ごはん(α 化米)1袋(100g)  
野菜ジュース 1本 200ml  
コーン缶 小1缶 55g  
大豆とひじきの五目煮 1缶 85g  
576kcal

水(150ml)必要



白米(α 化米)1袋(100g)  
焼き鳥缶 1缶 85g  
野菜ジュース 1本 200ml  
564kcal

白米をお粥に変更して、サラ  
ダチキン缶とごまを混ぜると  
中華風粥になります。



白米(α 化米)1袋(100g)  
サラダチキン缶 1缶 70g  
いりごま 小さじ1  
ホールトマト缶 1/4 缶 100g  
コーンスープ缶 1缶185g  
543kcal

### 夕

水(150ml)必要



白米(α 化米)1袋(100g)  
さば味付け缶 1/2 缶 95g  
レトルトかぼちゃスープ1袋160g  
632kcal

水(150ml)必要



白米(α 化米)1袋(100g)  
レトルトカレー1袋 200g  
ミックスフルーツ缶詰 1缶190g  
633kcal

### 夕

★家族の人数×3日分を備えましょう！

+α

水は、非常に重要です。  
生存に必要な水分量(飲料水と食事)は  
備蓄品として、1人あたり  
2~3ℓ/日を備えておきましょう。

