

# 困った！その前に… 緊急時の食糧備蓄ガイド



## どうして備蓄が必要なの??

感染症の流行や突然の災害…できる限り外出を減らした方がよい事態が起きたとき、食料品の需用が一時に集中し、思うように食料が手に入らないときがいつくるか分かりません。困ってからでは遅いので

「いざ」という時のため、**最低2週間分は食糧の蓄えが必要**です！！

## 2週間分、何を買えばいいの？

具体的なメニューを立てましょう！まず主食を決め、1日3食×14日＝42食の献立をイメージすると、ムダ買いがありません。食材は、常温で保存できることが基本です。

備蓄の柱は**お米**です。**常に10kgのお米を確保する**ようにしましょう。



※4人家族（父、母、小学生、中学生）での食糧備蓄のめやすです。

### 備蓄の柱：お米 10kg以上

主食	小麦製品等うどんそばパスタシリアル類等	400g入 6袋
	中華麺インスタント麺パン等	16食分
主菜	卵	10個
	缶詰(魚介類、肉類)	30缶
	レトルト食品(カレー、パスタソース、ハンバーグ等)	30食
副菜	野菜類(玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、さつまいも等)	各1～2kg
	豆類(あずき、大豆等)	適宜
	缶詰(野菜・きのこ類:コーン、トマト、たけのこ、マッシュルーム等)	20缶
	冷凍食品(市販品の他、家庭で冷凍した魚介、肉、野菜、料理等を含む)	10袋
	乾燥食品(切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、こんぶ等)	各2袋
汁物	スープ類(みそ汁、わかめスープ、コーンポタージュ等)	12食
乳製品	乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク等)	各1～2箱
果物	缶詰(果物類:もも、みかん、パイナップル、みつ豆等)	10缶
調味料	調味料(砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油)	1kgあるいは1L
	(酢、だしの素、コンソメ、バター等)	適宜
嗜好品	嗜好飲料(緑茶、コーヒー、紅茶、ココア等)	適宜
その他	菓子類	適宜
	その他(ふりかけ、のり佃煮、ジャム、マーガリン、はちみつ等)	適宜

## 献立をたててみましょう！

ここに例示している献立は、1日に必要なエネルギー量や栄養バランスについて考慮したものです。しかし備蓄食料品のみでの食生活は、野菜を十分に摂りにくいのでビタミンやミネラルが不足しがちです。野菜ジュースなどを利用して不足分を補うとよいでしょう。

また、備蓄食料品での食生活は、普段と比べて缶詰やレトルト食品がおおいので、塩分の摂りすぎになりがちです。うどんやラーメンのスープは残すなどして、食塩を摂りすぎないようにしましょう。



● 献立1					主な食材		
朝食	 ごはん	 みそ汁	 高野含め煮	 かぼちゃサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● みそ汁: さといも、インゲン(冷凍)</li> <li>● 高野含め煮: 高野豆腐、干しいたけ</li> <li>● かぼちゃサラダ: かぼちゃ、クリームチーズ、レーズン</li> </ul>		
昼食	 山菜うどん	 鶏から揚げ			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 山菜うどん: 山菜水煮、ほうれん草(冷凍)、うすら卵(缶)、乾燥わかめ、乾燥ねぎ</li> <li>● 鶏から揚げ: 鶏から揚げ(冷凍)、レモン</li> </ul>		
夕食	 カレーライス	 アスパラサラダ	 フルーツヨーグルト			<ul style="list-style-type: none"> <li>● カレーライス: レトルトカレー、らっきょう漬、福神漬、プロセスチーズ</li> <li>● アスパラサラダ: アスパラガス(冷凍)、カニ(缶)</li> <li>● フルーツヨーグルト: パイン(缶)、ヨーグルト</li> </ul>	
● 献立2					主な食材		
朝食	 チーズトースト	 トースト	 オムレツ	 にんじんサラダ	 カフェオレ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チーズトースト: プロセスチーズ</li> <li>● トースト: バター</li> <li>● オムレツ: 卵、コンビーフ(缶)</li> <li>● にんじんサラダ: にんじん、レーズン</li> </ul>	
昼食	 鮭チャーハン	 わかめスープ	 みつ豆			<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鮭チャーハン: 玉ねぎ、マッシュルーム(缶)、鮭フレーク、グリーンピース</li> <li>● わかめスープ: わかめスープの素</li> <li>● みつ豆: みつ豆(缶)</li> </ul>	
夕食	 ごはん	 みそ汁	 さば煮魚	 ごぼうサラダ	 フルーツ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● みそ汁: じゃがいも、玉ねぎ</li> <li>● さば煮魚: さば味付け(缶)</li> <li>● ごぼうサラダ: ごぼう、にんじん、白ごま</li> <li>● フルーツ: みかん(缶)</li> </ul>	
● 献立3					主な食材		
朝食	 ごはん	 みそ汁	 スモークサーモンオニオン添え	 かぼちゃ含め煮			<ul style="list-style-type: none"> <li>● みそ汁: 油揚げ(冷凍)、ほうれん草(冷凍)</li> <li>● スモークサーモンオニオン添え: スモークサーモン、玉ねぎ、レモン</li> <li>● かぼちゃ含め煮: かぼちゃ</li> </ul>
昼食	 スパゲティボンゴレ		 チリコンカーン				<ul style="list-style-type: none"> <li>● スパゲティボンゴレ: あさり水煮(缶)、マッシュルーム(缶)</li> <li>● チリコンカーン: 大豆、ベーコン、ランチョンミート(缶)、玉ねぎ、にんじん、トマト水煮(缶)</li> </ul>
夕食	 ごはん	 魚みそ漬	 インゲンしょうが和え	 さつまいもバター煮	 ひじき炒め煮	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 魚みそ漬: 銀だらみそ漬</li> <li>● インゲンしょうが和え: インゲン(冷凍)、しょうが</li> <li>● さつまいもバター煮: さつまいも、バター</li> <li>● ひじき炒め煮: ひじき、にんじん、油揚げ(冷凍)</li> </ul>	

## 電気ガス水道が停止した場合は・・・

災害時はライフラインが途切れてしまうことがあります。復旧には3日間程度かかることを想定して、電気、ガス、水道が使えない場合の備えが必要です。水と火が確保できれば、防災用の特別な食料品でなくとも、一般のカップ麺やレトルト食品で十分対応できそうです。食器にするためわりばし、紙皿、紙コップ、サランラップがあるとよいでしょう。



電気、ガス、水道が使えない場合でもすぐに食べることができるものとして、乾パンを備えておくが重宝します。このとき、氷砂糖入りのものであれば、エネルギーの補給、疲労回復、甘みの補完にも役立ちます。



飲料水については、1日1人あたり3リットルが目安となります。4人家族では12リットル。2リットルペットボトル6本入りの段ボール箱1箱が1日分の目安です。3日分であれば、3箱あれば安心です。ペットボトル入りの水の賞味期限は2年程度です。



火元は、カセットコンロ用のボンベが役に立ちます。1日3食分の調理用としてボンベ2本、3日分なら6本あると安心です。

## 家族クッキングで楽しもう♪

感染症等で閉じこもりになったら・・・学級閉鎖になって外に出られなくなったら・・・お子さんのいらっしゃる家庭はどうすごしたらよいかも考えものです。こんなときだからこそ、普段できないことも楽しんでみましょう！ここではホットケーキミックスを使ったおやつを紹介します。こねて、丸めて、形を作って・・・いい経験になることまちがいないです。

### ●てづくりクッキー●

ホットケーキミックス	100g	バター	40g	さとう	20g
スキムミルク	大さじ1	水	大さじ1～2		

- ① ポリ袋にホットケーキミックス、スキムミルク、さとうを入れてよく振る。
- ② 袋にバターを入れて、指でもみまぜる。
- ③ 水を少しずつ入れて生地をまとめる。
- ④ 好きな形を作り、170度のオーブンで12分ほど焼く。



### ●にんじんスコーン●

ホットケーキミックス	120g	バター	30g	さとう	20g
にんじん	50g				

- ① にんじんはすりおろす。
- ② ボウルにホットケーキミックスとさとうを入れてまぜる。
- ③ 角切りにしたバターを入れて、手でぼろぼろになるまでまぜる。
- ④ すりおろしたにんじんを加えてまとめる。
- ⑤ ラップに包んで冷蔵庫で30分ねかし、好きな形にする。
- ⑥ 200度のオーブンで15分焼く。



### ●いろいろむしぼん●

ホットケーキミックス	130g	さとう	20g	スキムミルク	大さじ2
サラダ油	小さじ2	水	120cc	やさい	70g

- ① やさいはほうれん草ならゆでて細かくきざみ、芋ならゆでて角切り、にんじんならすりつぶす。
- ② ボウルにホットケーキミックス、砂糖、スキムミルクを入れて泡だて器でまぜる。サラダ油、水を入れてまぜる。
- ③ 下処理した野菜を入れて軽くまぜる。
- ④ プリンカップの中にアルミカップに入れて、生地を流しいれる。
- ⑤ 蒸しパンと蒸し器の間にふきんを敷き、15分蒸す。

※にんじんやトマトなど、水分が多い野菜を使う場合は水を少なくしよう。

