

## 巨大地震に備える1週間分の食料備蓄例を考えました ～家庭でできる防災対策

国の防災基本計画の見直しで、これまで3日間を目安としていた家庭の備蓄は「1週間以上の水や食料の備蓄が必要」とされました。1週間分の食料となると、何をどう買い揃えればいいのか、想像もつかないという人も多いのではないのでしょうか。

ベターホームでは「常温で保存できる食品を、そのままもしくは簡単な調理で必要な栄養をとる」という考えで、目安となる食品の種類と量のリスト（おとな2人分）を作りました。

備蓄食品はたくさんあるほど安心と思いがちですが、むやみに買い揃えても、収納しきれない家庭が多いでしょう。また、普段食べない食品を購入して備蓄食材としてしまい込むと、気がついたら賞味期限が大幅に切れているという羽目に。それではいざという時に役に立たず、また、食べものを無駄にすることになってしまいます。

そこでベターホームでは、普段食べているものをベースに備蓄し、備蓄した食品を日常の食事にも取り入れていくことを提案します。備蓄食品は、忙しい時や、病気などで買い物に行けない時にも役立ちます。家族の嗜好や年齢などから適正な量や種類の食品を揃え、また備蓄しているものを把握して日々の食事に活用し、常に新しいものがストックできるようになると安心です。

### ●いつもの食品を備蓄の観点から見直し。その後、必要なものを買い揃えよう

「1週間分の備蓄食料例」（次ページ）のリストを参考に、家族の嗜好や年齢などを考慮しながら、新たに購入が必要なものを確認しましょう。

①まずは、日常使いしている食材の中で、常温で日持ちするものをリストアップ。

備蓄用にと特別に買い揃えずとも、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、基本調味料、乾物、根菜類など、家にある日持ちする食材は案外多いもの。

②震災時、冷蔵庫が使えないことを前提に、家族が1週間生命をつなげる最低限の食材のストック分として数を補充し、その他必要なものを買い足す。

災害時は不便な生活を強いられ、緊張感も高いため、特に子供や高齢者は食欲が落ちがちです。そのような状況下では、なじみの味や食材が心身ともに活力源となります。備蓄する食品は、特別なものではなく、普段食べている銘柄のものがおすすめです。いつものストックに、不足分を補充しましょう。

### ●簡単な調理も想定

1週間となると、すぐに食べられる味付け済みの調理加工品だけを食べていては、塩分のとりすぎに。また、味が濃いので喉がかわいたり、飽きてしまいます。そのため、簡単な調理をするという想定が必要です。その際に、唯一の熱源としてカセットコンロは欠かせません。カセットボンベの予備とともに備えておきましょう。また、味付け済みの缶詰や、インスタントラーメン、レトルト食品に加え、粉類や麺類、魚介類やささみ、大豆の水煮缶など、調理に使う食材も備蓄しておきましょう。

### ●いざという時は、冷蔵していた生鮮品から消費

震災が起きて停電になった時、冷蔵庫は使えなくなりますが、庫内の食材がすぐに傷んでしまうわけではありません。初日はまず、冷蔵していた卵などの生鮮品を先に食べましょう。ただし、災害時の食中毒は手当もできず体力を消耗するので、いつもより注意が必要です。食料は貴重ですが、あぶないなと思ったものは口にしないように気をつけましょう。また普段から保冷剤を冷凍庫に入れておくと、停電になった後もしばらく冷凍庫を使って冷蔵保存ができます。

### 【おとな2人分、1週間分の備蓄食料例】

- ・冷蔵庫が使えないことを想定し、すべて常温保存が可能な食品です。
- ・熱源としてカセットコンロを使うことを前提としています。カセットボンベの予備とともに備えておきましょう。
- ・家族の人数、年齢、活動量、嗜好などを考慮して調節してください。

水	2リットルのペットボトル21本程度		1人1日3リットル
主食	無洗米1袋(5kg)、真空パックのもち8個、スパゲティ、 パスタ類300g×3袋、素麺やうどん(乾麺)300g×2袋 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">乾麺はゆでるのに意外と時間がかかる。水やガス燃料を効率よく 使えるよう素麺や早ゆでタイプのパスタがおすすめ</div> レトルトおかゆ2パック、小麦粉小1袋(500g)、インスタ ントラーメン4個		* 乾パンや、ロングライフのパンなども可。 * 主食は普段食べているものを中心に考えれば 買い足すものはそれほど多くない。 * 体調不良時、おかゆがあると安心。 * 小麦粉は、チヂミやすいとん等に調理 できる。
野菜・ 果物	常温	じゃがいも等のいも類4~5個、たまねぎ4~ 5個、ごぼう1本、にんにく1個	* いずれも常温保存できる野菜。
	缶、 レトルト	コーン缶2缶、トマトソース缶2缶、パスタ用 和風きのこソース(レトルト)2袋	* 野菜の乾物戻し汁も利用できる。 * 野菜が摂取しにくいので野菜ジュースがあ ると安心。煮込みや雑炊にも活用できる。 (開封後残っても冷蔵できないので、飲みき り量の缶がよい)
	乾物	切干大根1袋、きくらげ1袋、スライス干しし いたけ1袋、乾燥ねぎ1袋	* パスタ用きのこソースは、調味料としても役 立つ。 * 常温保存できるバナナやりんごなどは普段 から常備しておくとうい。
	果物、他	野菜ジュース8缶、フルーツ缶4~5缶、パナ ナ2~3本	
肉類	缶詰	ミートソース缶2缶、コンビーフ缶(ソーセ ージやスパムでも)組合わせて4~5缶、焼きと り缶2缶、鶏ささみ水煮缶2缶	* 生鮮の肉が保存できないので、ミートソース 缶やレトルト食品で補う。
	レトルト	レトルトカレー2袋、牛丼の素2袋、麻婆豆腐 の素2袋(いずれも肉入りを選ぶ)	
魚類	常温	魚肉ソーセージ4本、鮭フレーク1瓶	* あさりやホタテ水煮缶は缶汁をだしとして 使え、麺類、ごはん等に重宝。
	缶詰 レトルト	ツナ缶4缶、鮭缶2缶、あさり(またはホタテ) 水煮2、魚の蒲焼(またはみそ煮)缶4缶  おでん(レトルト)2食分	* ツナ缶は油も栄養が豊富。旨味もあり、サラ ダなどにそのまま使える。 * 蒲焼缶はそのまま食べる他、野菜と炒めると 栄養バランスも整う
	乾物	かつおぶし(ミニパック)4袋、桜えび1袋、 ちりめんじゃこ1袋	
大豆・ 豆製品	常温	ロングライフ豆乳ミリリットル×2本)	* ロングライフ豆乳は常温保存可能だが、スー パーなどでは冷蔵コーナーで販売されてい ることが多い。
	乾物	高野豆腐1袋	* 大豆製品は肉がわりのたんぱく源として活 用できる。大豆をつぶしてツナと混ぜて焼く など、簡単な調理で主菜として食べられる。
	缶	大豆缶2缶、ミックスビーンズ2缶、豆甘露煮 2缶	
乳製品	ロングライフ牛乳200ミリリットル×2本		* 飲用他、スープやパスタに使える。 * ロングライフ牛乳は常温保存可能だが、スー パーなどでは冷蔵コーナーで販売されてい ることが多い。
汁もの	インスタントスープまたは即席みそ汁6食分		温かい汁ものは欠かせない。
その他	のり1袋、シリアルやクラッカー1袋、水煮うずら卵1袋、 梅干し4~5個、春雨1袋、こんにやく1袋、らっきょう 瓶詰1瓶、海藻サラダやカットわかめ1袋、すりごま・麩 など1袋、ジャム1瓶、とろろ昆布1袋、かたくり粉1袋		各家庭で日頃からよく使う食材が活躍する。使 用中+予備1単位(左記)ストックしておく。
調味料	基本調味料各種、サラダ油、ごま油、みそ、マヨネーズ、 ぼん酢しょうゆ、めんつゆ、スープの素等		使用中+予備をストックしておく。
嗜好飲料	スポーツドリンク、お茶類、ジュース、コーヒーなど		甘い物や嗜好飲料は気持ちを落ち着かせる。間 食の用意も大切。
間食	チョコレート、クッキー、キャラメル、みつ豆缶、ナッツ 類、羊羹、常温保存できるゼリー 等 適宜		

### 【備蓄食品の主な調理例】

<主菜、主食>	・さけのみそ煮 / 鮭缶、ごぼう、たまねぎ、きくらげ、こんにやく、みそ
---------	-------------------------------------

<p>いずれもひと鍋調理可能</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナクリームパスタ／にんにく、ツナ、たまねぎ、LL牛乳、パスタ</li> <li>・ポテトとパスタのトマト煮／じゃがいも、マカロニ、トマトジュース、ソーセージ缶など</li> <li>・ポテトとマカロニのミートソースがけ／じゃがいも、マカロニ、ミートソース缶</li> <li>・ポテトバーグ／コンビーフ、じゃがいも、コーン缶</li> <li>・蒲焼（焼き鳥）丼／ごはん、スライスたまねぎ、蒲焼缶（または焼き鳥缶）</li> <li>・蒲焼缶（または魚肉ソーセージ）とたまねぎのいためもの</li> <li>・素麺チャンプルー／素麺、桜えび、乾燥ねぎ、かつおぶし、ごま油</li> <li>・大豆とツナの落とし焼き／大豆水煮、ツナ、たまねぎ、かたくり粉、みそ</li> <li>・混ぜるだけ鮭ちらし／ごはん、鮭フレーク、すりごま、コーン缶、すし酢</li> </ul>
<p>&lt;副菜&gt;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナと切干大根のサラダ／ツナ缶（油ごと）、切干大根、ポン酢</li> <li>・切干大根のみそ汁／切干大根（戻し汁をだしがわりに）</li> <li>・切干大根とあさり缶の炒め煮／切干大根、あさり缶（汁ごと使う）</li> <li>・麻婆高野豆腐／高野豆腐、麻婆豆腐の素（レトルト）</li> <li>・豆とソーセージのサラダ／ミックスビーンズ缶、魚肉ソーセージ、たまねぎ</li> </ul>
<p>&lt;即席汁&gt;</p>	<p>小町麩、とろろ昆布、かつおぶし、乾燥ねぎに湯をそそぎ、しょうゆを加える。</p>

一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来50年にわたり料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国18カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食生活全体について教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは……  
 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田まで  
 150-8363 東京都渋谷区渋谷 1-15-12  
 TEL03-3407-0471(代表) 03-3407-8712(直通)  
 FAX03-3407-0479  
<http://www.betterhome.jp>  
 E-Mail keiko\_matsuda@betterhome.jp