



食育だより

2025年
9月号

発行：函南町健康づくり課

(出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド（平成31年3月）」)

今月の
テーマ

災害時の食の備えについて

1.なぜ食品の備蓄が必要なの？

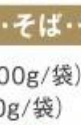
過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで、1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分**の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



2.何を備蓄したらいいの？ 【1週間分、大人2人の場合】

1週間分、大人2人の場合、水2Lを24本、調理に必要なカセットコンロ、カセットボンベ12本必要です。食品の備蓄として、主にエネルギー源となる主食では、米やカップ麺、体を作る材料となる主菜では、牛丼の素、魚や肉などの缶詰、体の調子を整える副菜では、日持ちする野菜、野菜ジュースなどの備蓄がおすすめです。

必需品	 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	 お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	 カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	 米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	 その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	 カップ麺類×6個	 パックご飯×6個	 缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	 日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	 梅干し、のり、乾燥わかめ等	 調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	 野菜ジュース、果汁ジュース等	 インスタントみそ汁や即席スープ	 チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

3.おすすめの備蓄食品は？「もしも」のために「いつも」から

備蓄食品は多様な食品から、様々な栄養素を摂取できるように、**主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物**など備えることが大切です。また、食材をおいしく食べるための調味料や、心の栄養となる菓子類もあると、食品の幅も広まり、心身の健康につながります。災害時、栄養バランスが偏ると、疲れが抜けなくなったり、心身のストレスが強くなったり、免疫力が下がり感染症にかかりやすくなるなど、体に様々な悪影響を及ぼします。**「いつも」から、栄養バランスの良い食事を摂取し、「もしも」の時でも、「いつも」の食事をする**ことは、とても大切です。

主食

ご飯・パン・そば・うどんなど、エネルギー源になるもの。



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺

(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む食事のメインになるおかず。



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(丼やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源。



日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)

牛乳 乳製品

ロングライフ牛乳や粉チーズなどカルシウムを補うもの。



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

果物

果物やフルーツ加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの。



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

調味料

食材をおいしく食べるための調味料、ふりかけ、ジャム、はちみつなど。



各種調味料

(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)



ふりかけ・ジャム・はちみつ等

菓子類

心の栄養となる菓子類、嗜好品。



各種菓子・嗜好品

(アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

4.ローリングストックをしよう！

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。賞味期限を常に確認するため、食品ロスにもつながります。



パッククッキングで作ろう！

【パッククッキング】

食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法です。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に温かい食事を作ることができます。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。