



「非常食を一から備えるのは、面倒だしお金がかかる…」と感じる方も多いでしょう。ふだんの買い置きで何日しのげるか確認しましょう。すでに数日分はあるのでは？



条件	例	必要数(量)	いま家にある数	いまの備蓄でしのげる日数	
水 (調理用も含む) ▶生活用水は別	水(2Lペットボトル) 	( )人 ×3L×3日 =( )L以上	( )本	計( )L	
	水/お茶(500ml)		( )本		
	手動の井戸、浄水器など		あり/なし	( )日分	
食料品(条件別)	調理不要ですぐに食べられるもの 	<b>冷蔵庫内の食材・パック惣菜 生野菜(洗浄済み)・くだもの 常備菜・保存食</b> レトルト食品(常温で食べられる) ロングライフ食品(牛乳・豆腐等) 缶詰・ゼリー飲料 ドライフルーツ・ナッツ パン・バランス栄養食 オートミール など 	( )人 ×3食×3日 =( )食分 以上	( )食分	( )日分
	自然解凍で食べられるもの	パン 冷凍野菜 冷凍くだもの 弁当用冷凍惣菜 など	( )食分		
	少量の水と熱源で食べられるもの 	アルファ化米 冷凍/パックごはん レトルト食品 フリーズドライ食品 インスタント食品 など 	( )食分		
	十分な水と調理で食べられるもの 	無洗米 乾めん・乾物 根菜・冷凍食品 家庭菜園の野菜 など 	( )食分		
	嗜好品	コーヒー・ジュース お菓子 など	家族の好みに合わせて	( )本	
トイレ ▶排水管が無事と確認できるまで	非常用簡易トイレ ゴミ袋 +ペットトイレ用品 	( )人 ×5回×3日 =( )回分 以上	( )回分	( )日分	

今の備蓄では足りないもの、買い足したり用意したりしたいものがあれば書き出してみましょう。

メモ



今、災害が発生したとして、状況に合わせ、家にあるものをどんな順に食べてしのげばいいでしょうか。オッサンショウオの家にある食材を使って、考えてみましょう。

想定する状況	水道	給水車水備蓄	電気	プロパンガス	朝食	昼食	夕食
<b>災害発生</b>	×	×	×	×	避難先の場合 		物資が届くまで 
<b>発災当日</b>	不安・食欲がわかない 余震で火が使えない						
<b>~3日間</b>	×	×	×	○	在宅避難の場合		
	洗い物 × ゴミ回収 × カセットコンロ ○ 冷蔵庫・冷凍庫の食材、洗 浄済み野菜、アルファ化米						
<b>~1週間</b> 復旧まで 数カ月 かかる ことも	×	○	×	○			
	洗い物 × ゴミ回収 × カセットコンロ ○ 無洗米、乾物、缶詰 レトルト/インスタント食品 パック惣菜						

## その日オッサンショウオの家にあった食材

上の表に  
この中から選んで  
あてはめてみよう



### 冷蔵庫内

#### チルド食品

ハム、ちくわ、豆腐  
ヨーグルト、チーズ  
ポテトサラダ  
煮魚(パック惣菜)

#### 保存食 常備菜

梅干し、漬物、佃煮  
きんぴらごぼう、ゆで卵

#### 生もの

生卵、とり肉、豚肉、鮭

#### 生野菜

ミニトマト、キャベツ、もやし

### 冷凍庫内

#### 自然解凍 OK

パン、とろろ、しらす  
焼き魚、からあげ  
枝豆、焼き芋、パイ

#### 要加熱

ごはん、うどん、ピラフ  
餃子、しじみ、筍、香茸

### 常温のもの

ペットボトルのお茶  
豆乳、缶コーヒー



お菓子、ドライフルーツ、ナッツ

バナナ、みかん、りんご  
ジャガイモ、玉ねぎ、にんじん

朝炊いてあったごはん、パン  
米、無洗米、アルファ化米  
もち、レトルトおかゆ/雑炊

乾燥わかめ、塩昆布、かつお節  
切り干し大根、ふりかけ、海苔

レトルト/インスタント食品  
缶詰など



### 畑のもの

ほうれん草  
大根、白ネギ  
水菜、白菜



### その他

調味料、だし



ご意見・  
ご感想は  
こちらへ



想定する状況	水道	給水車 水備蓄	電気	プロパン ガス	朝食	昼食	夕食
発災当日	×	×	×	×	 お茶・缶コーヒー・お菓子・パン 常温レトルト雑炊・ナッツ・みかん 使い捨て食器・ラップ・ポリ袋	 物資が届くまで	
	不安・食欲がわからない 余震で火が使えない						
~3日間	×	×	×	○	★お好み焼きもち ★トマトスープ ゆでたまご 冷凍パイ ヨーグルト	常温レトルトかゆ 冷凍しらす 自然解凍可の 冷凍からあげ ちぎりキャベツ 冷凍焼き芋	アルファ化米+お茶 なんでもホイル焼き (冷蔵庫の残り食材) ◎切り干し大根の 塩昆布お茶和え 冷凍枝豆
	包装を開けてすぐに食 べられるもの、家にある もの、食べ慣れたもの						
~1週間 復旧まで 数カ月 かかる ことも	×	○	×	○	とろろごはん (無洗米・冷凍とろろ ・即席スープ) 煮魚(パック惣菜) 佃煮・みかん 野菜ジュース	カップ焼きそば ☆さばとわかめの 酢味噌和え きんぴらごぼう りんご 牛乳	★親子丼(無洗米) インスタントみそ汁 ポテトサラダ (パック惣菜) 漬物
	洗い物 × ゴミ回収 × カセットコンロ ○						

### 災害食の選び方

日持ちするものは  
後まわしがええだな

必ずしも長期保存のものを買わなくてもよいのです。また、災害時には、いつも慣れ親しんだ味が食べたくなるものです。いつも食べているものの中から、災害時にも適したものを探してみましょう。

#### 主食

- ★★★★ もち(焼くだけ、水・洗い物不要、アレンジ多)  
レトルトおかゆ・レトルト雑炊  
(水・食器不要、常温でも食べられる、急病時も重宝)
- ★★★ アルファ化米(少量のお湯か水だけでOK)  
無洗米、早ゆでパスタ(少量の水と熱源とポリ袋)  
カップ焼きそば(少なめに熱湯を注ぎ、途中上下を反転)
- ★ 冷凍ごはん・パックごはん・うどん  
(電子レンジが使えない場合は湯煎等が必要)  
カップ麺(汁の捨て場所に困る、飲み干すと塩分過多)  
そうめん(水量が少ないと塩分過多)

#### おかず

- ★★★★ 食べ慣れた常備菜・保存食  
わが家定番の食材
- ★★★ **食べ慣れた...**  
レトルト/インスタント食品・缶詰  
自然解凍可の冷凍食品・乾物  
パック惣菜(日持ちする、日頃から  
もう一品欲しい時に使いやすい)
- ★ **ふだん食べない...**  
レトルト/インスタント食品・缶詰  
自然解凍可の冷凍食品・乾物  
パック惣菜

#### 嗜好品など

- ★★★★ 好みの飲み物・いつものお菓子(ホットする)
- ★★★ バナナ・みかん・ミニトマト(すぐ食べられる、  
常備しやすい、味の濃い災害食が続く中、新鮮な  
ものは気持ちもリフレッシュし元気が出る)
- ★ バランス栄養食・乾パン(のどを通りにくい)

**選ぶ時のポイント**

調理が簡単  
 ・そのまま  
 ・焼くだけ  
 ・湯煎

食べ慣れた味

食欲がなくても  
 食べやすい

洗い物や  
 ゴミが少ない

# ライフライン の状況

## 使えるライフライン別おすすめの災害食レシピ

× 水道 × 電気  
× 給水車水備蓄 × ガス

### 【ガスパチョ（トマトスープ）】

**材 料** (2人分)  
 ・トマトジュース（塩入り）……190ml  
 ・おろしにんにく……少々  
 ・オリーブ油……少々

**作り方** ○器に材料をすべて入れて混ぜる。



× 水道 × 電気  
○ 給水車水備蓄 × ガス

### 【アルファ化米の白いごはん】

**材 料** (2人分)  
 ・アルファ化米（白米）……1袋  
 ・水……内側の線まで届く量

**作り方**  
 ①中に入っているものを取り出す。  
 ②水を袋の内側の線までそそぐ。  
 ③スプーンでよくまぜて袋を閉じる。  
 ごはんが柔らかくなるまで待つ。（水：60分、お湯：15分くらい）

お茶や野菜ジュースでももどせます。



× 水道 × 電気  
× 給水車水備蓄 ○ ガス

### 【お好み焼きもち】

水と熱源、好みの即席スープで雑煮もできる！

**材 料** (2人分)  
 ・もち……4個  
 ・好みの調味料（マヨネーズ、ケチャップ、ソース、鰹節、焼きのりなど）……お好みで

**作り方**  
 ①クッキングシートをしいたフライパンにもちを並べ、ふたをして中火で両面を焼く。  
 ②もちが焼けたら、マヨネーズ、ケチャップ、ソースをお好みでぬる。  
 ③仕上げにかつお節をかけ、焼きのりで巻く。



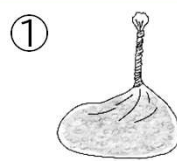
× 水道 × 電気  
○ 給水車水備蓄 ○ ガス

### 【白いごはん】

**材 料** (1合分)  
 ・米（無洗米）……1合（150g）  
 ・水……1カップ（200ml）

**作り方**  
 ①ポリ袋（高密度ポリエチレン製）に材料をすべて入れる。  
 ②ポリ袋調理  
 ③強火にかける。沸騰したら中火～弱火にし、さらに20分火を通す。  
 ④火を止めて、そのまま10分おく。  
 ⑤鍋から袋を取り出し結び目を切る。

### 基本のポリ袋調理



空気を抜くように袋を根元からねじり上げ、上の方で結ぶ。



鍋の底に皿をしく。



水を鍋の1/3の深さまで入れ、皿の上に袋を置く。



ふたをする。

動画はこちら



ポリ袋があればできることが増える！



### 【親子丼】

**材 料** (1人分)  
 ・焼き鳥缶……1缶 ・卵……1個

**作り方**  
 ①ポリ袋（高密度ポリエチレン製）に卵を割り入れ、焼き鳥を缶汁ごと入れてまぜる。  
 ②ポリ袋調理  
 ③強火にかける。沸騰したら中火にして、さらに約5分火を通す。  
 ④火を止めて、そのまま5分おく。  
 ⑤ごはんの上に④をのせる。