備えておこう！
災害時の食

買いおき食品がいざという時大活躍！

各自、３日分の水・食料を備えましょう

☆ １人３日分の例 ☆

主食・主菜
副菜をそろえ
ましょう！

主食

☆シリアルも便利！

主菜

菓子・果物

ホッと！
ひといき

副菜

ローリングストック のすすめ

日頃使う食品を多めに買いおきし、消費しながら
補充を繰り返して非常時に備えましょう。

が使えなくてもできる!! 災害時レシピ

～水と火が使えないとき～

まぜご飯

(油漬)

ボソボソ、パサパサご飯も、ツナ缶の油分とホールコーン缶の汁気で食べやすく！

乾パンのコーン風味

カンパンを食べやすく！

ビーンズサラダ

★食物繊維たっぷり。便秘解消！

混ぜるだけ

ぜんざい

★水を加えるとお汁粉に

汁 物

★麦茶、ウーロン茶でも出来ます。ﾌﾘｰｽﾞﾄﾞﾗｲの食材をプラスして具だくさんで栄養アップ！

切干大根のさっぱり漬け

切り干し大根は、水戻し不要でポン酢と混ぜるだけ。お好みのドレッシングでも OK!!

簡単漬け

★残り野菜を使って

ビニールにきゅうりを入れてビニールの上からきゅうりをたたき、ちぎったキャベツと昆布茶を加えて混ぜる。

～火が使えるとき～

クリームスパッゲティ

水を沸騰させ、めんを軟らかく茹で、あさりと粉末スープを加え火が通ったら出来上がり。乾麺（うどん・そうめん等）を使ってもGood！乾燥野菜を入れて具だくさんに。

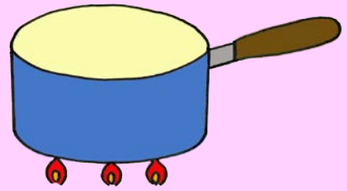
トマトそうめん

フライパンにジュース、コーン缶(汁ごと)を加え火にかけ、煮立ったら、そうめんを半分に折りながら加え、麺がやわらかくなったらできあがり。

おじや

(水煮)

煮込むだけ



加熱をすることで
やわらかくなり、からだも
温まります♪

卵と鮭の雑炊

（ﾌﾘｰｽﾞﾄﾞﾗｲ）

簡単ミートドリア

フライパンに、ご飯・ﾐｰﾄｿｰｽを混ぜたものを入れ、チーズをのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで加熱。

さばのトマト煮込み

全て鍋に入れて煮込む。
イワシやサンマの味付け缶でも OK！

家族に合わせた備蓄を考えましょう

乳児がいる場合

（離乳食）

★水は多めに

●災害時には、母乳が出なくなることもあるため、粉ミルクを用意しておきましょう。（※調乳用の水は軟水にしましょう）

●食物性アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品（半調理品、調味料、菓子類など）を普段から余分に買っておくようにしましょう。

高齢者がいる場合

●そしゃく困難な方がいる場合は、軟らかくて食べやすい備蓄品を用意しましょう。

●慢性疾患を持っている場合は、自分に合う非常食を用意しておきましょう。

レトルト食品

缶詰

濃厚流動食

★水は多めに

知って役立つポイント

- ラップ・わりばし、ウエットティッシュは、活用性大。
- 缶詰は缶切りを使わないタイプ（プルトップ式）が便利。
- 水、食料は小サイズの方が使い切りやすく、衛生的。
- お皿や食器にラップを敷いて使うと、水の節約に！
- あえ物や盛り付けには、ビニールの小袋を使うと衛生的。

足立保健所・足立フリー栄養士会