



災害時の「食の対策」できていますか？

災害が起きたもしもの時のために、非常食などは用意できていますか？
この機会に非常時の備えや対策を見直しましょう。



☑ 非常食の備えは3日分～1週間分×人数分

- △ 災害発生時はライフラインや物流が復旧するまで1週間以上かかることが多い
- △ 1週間はスーパーやコンビニ等で食品が手に入らないことも想定される
- ◎ 最低でも、3日分～1週間分×人数分を家庭で備蓄することが望ましい

◎ 備蓄の例（1週間分/大人2人分）

☑ 必需品

- ① 水（2L×6本×4箱）
※1人1日におよそ3L程度（飲料水＋調理用水）
- ② カセットコンロ・カセットボンベ（12本）
※1人1週間でおよそ6本程度

☑ 主食（エネルギー・炭水化物）

- ・ 米（2kg×2袋）※1人1食75g程度
- ・ パックご飯（6個）
- ・ カップ麺（6個）
- ・ 乾麺（そうめん・うどん・そば・パスタ）
（そうめん2袋 ※300g/袋 ＋ パスタ2袋 ※600g/袋）

☑ 主菜（たんぱく質）

- ・ レトルト食品
（牛丼のもと、カレーなど18個 ＋ パスタソース6個）
- ・ 肉類や魚類の缶詰（18個）

☑ 副菜・その他

- ・ 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
- ・ 野菜ジュース、果汁ジュース等
- ・ 調味料（砂糖・塩・しょうゆ・めんつゆ等）
- ・ インスタント味噌汁、即席スープ



災害時に役立つ「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段からを少し多めに食材や加工品を買い置きして、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足す備蓄方法です。

主に災害時に使用する「非常食」とは別に日常で使い、災害時にも使えるものを「ローリングストック」として備えます。



☆「ローリングストック」のここが良い！

- ・費用や時間の面で、普段の買い物の範囲でできる◎
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけでよい◎
- ・食べなれた食事で不安感を薄める効果も◎

☆「ローリングストック」しやすい！日常で使える備蓄食

- ・缶詰…肉・魚・豆などの缶詰
- ・レトルト食品…カレーや丼もの、パスタソース
- ・野菜類…じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃ・さつまいも等
コーン缶・野菜ジュース
- ・乾物…切り干し大根・のり・ひじき・わかめ



できれば1週間分×人数分
を用意しましょう！

【参考】災害時に備えた食品ガイド：農林水産省

日常でも使える☆切り干し大根を使用した保育園給食レシピ

☆「切り干し大根のシーチキン和え」

（4人分材料）

切り干し大根・・・20g
人参・・・20g
胡瓜・・・40g
シーチキン・・・60g
ゴマ油・・・小さじ1
正油・・・大さじ1/2
砂糖・・・大さじ1/2
酢・・・小さじ1/2

（作り方）

1. 切り干し大根は水で戻してから食べやすい大きさに切り、ゆでる。
2. 人参、胡瓜はせん切りにし、人参はさっとゆでる。
3. シーチキン缶はしっかり油をきる。
4. 調味料を混ぜ合わせて、1,2,3を和える。

切り干し大根は
煮物だけでなく、サラダにしても
美味しく食べられます♪

