



# 災害用備蓄食品活用レシピ

～びちクッキングでごちそうに変身!!～





はじめに ..... 1

【アルファ化米・レトルトご飯を使用したメニュー】

サクサク★ライスボール ..... 2

さんま蒲焼缶詰ののり巻き ..... 3

肉巻きおにぎり ..... 4

ふわふわ卵の本格天津飯 ..... 5

豚肉とキャベツのあんかけチャーハン ..... 6

やきとりおにぎり ..... 7

ながいも、オクラのツナあえ丼 ..... 8

【缶詰を使用したメニュー】

簡単！トマト・クリームチーズのさけ缶ハーブ添え ..... 9

さば缶の春巻き ..... 10

さば味噌餃子 ..... 11

さばのしそ天とのり天 ..... 12

やきとりの磯部揚げ ..... 13

【保存用ビスケットを使用したメニュー】

チョコサラミ ..... 14

ティラミス ..... 15

＜家庭での災害用食品備蓄に活用ください＞

家庭での備蓄例

我が家の備蓄食料品チェックリスト（記載例）

我が家の備蓄食料品チェックリスト



## はじめに

地震等の大規模な災害や、新型インフルエンザ等の新型感染症の発生時には、食料供給の減少が予想されるほか、保存性の高い食料品を中心に食料品の需要が一時的に集中し、一部の食料品が品薄状態や売り切れ状態になるおそれがあります。

過去に発生した大規模な地震災害では、食料品や農産物の生産拠点の被災に加え、道路の寸断、燃料不足等により、物資の供給が困難な状況に陥りました。

こうした事態に備えるため、日頃から各家庭でも、最低でも3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄することが望まれます。

本書は、いつ起こるかわからない様々な災害に備え、すべての家庭で食料品の備蓄に継続的に取り組まれるようにするため、愛知学院大学心身科学部健康栄養学科公衆栄養学ゼミナール生が災害用備蓄食品のローリングストック法の実践に向けて研究した内容を取りまとめたものです。

資料として、「家庭での備蓄例」と「我が家の備蓄食料品チェックリスト」も添付しており、家庭で食料品を備蓄する際にも活用いただける内容となっています。

## ローリングストック法とは

非常食を定期的に飲食し、使用した分を補充するという備蓄方法です。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

賞味期限切れが近づいているレトルトやフリーズドライタイプなど、幅広い食品を非常食として有効に活用できる利点があります。



愛知学院大学心身科学部森圭子教授と公衆栄養学ゼミナール生のみなさん

【アルファ化米・レトルトご飯を使用したメニュー】



# サクサク★ライスボール

アルファ化米を、油で揚げることでお米をよりふっくらとさせ、中にピザ用チーズを入れることで、子どもも好きな味にしました。チーズの代わりに、ゆでたうずら卵やウィンナーを入れても楽しめます。



## <材料・分量>2人分

アルファ化米（エビピラフ）	100g（1袋）
ホールコーン	15g
トマトケチャップ	大さじ1と1/2
塩、こしょう	少々
ピザ用チーズ	適量
小麦粉	大さじ2
全卵	1/2個
パン粉	大さじ2
揚げ油	適量
付け合せ	
サラダ菜	4枚
ミニトマト	4個
オーロラソース	
〔 トマトケチャップ	適宜
〔 マヨネーズ	適宜

## <作り方>

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯（分量外）を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② できあがったアルファ化米をボウルに移し、ホールコーンとトマトケチャップ、塩、こしょうを加えて切るように混ぜる。
- ③ ②を大体4等分にし、それぞれに1/4量のピザ用チーズを中心にしながらボール状に丸める。
- ④ 丸めたボールを小麦粉→溶かした卵液→パン粉の順につける。
- ⑤ 180℃の油で表面がこんがりするまで揚げる。
- ⑥ 皿にサラダ菜・ミニトマトを飾り完成。
- ⑦ お好みで、オーロラソースを用意する。

## <レシピの生い立ち>

小学生の頃から災害用の備蓄食品をおいしく食べることを知っていれば、積極的に防災に取り組むことができ、「食」への関心も増すと考え、子どもでも楽しく、おいしく、食べられるようなメニューにしました。

## <コツ、ポイント>

アルファ化米が手につきやすいので、ラップに包んで丸めると上手くできます。チーズが外側に出ていると油で揚げた時に流れ出てしまうので、中にしっかり入れます。

# さんま蒲焼缶詰ののり巻き

甘辛い缶詰「さんまの蒲焼」は、のり巻きの具にぴったりです。できあがったアルファ化米に塩なしすし酢をかけて、簡単！五目寿司のできあがりです。巻きすを使ってのり巻きにチャレンジしましょう。



## ＜材料・分量＞2人分

アルファ化米（五目ご飯）	200g（2袋）
すし酢（塩なし）	
〔酢	大さじ2
砂糖	小さじ1と1/2
すし薬味	
〔青じそ	4枚
しょうが	30g
いり白ごま	大さじ1
のり巻きの具	
〔さんまの蒲焼缶	1缶
きゅうり	1本
卵焼き	
〔卵	1個
砂糖	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1
焼きのり	2枚

## ＜作り方＞

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯（分量外）を注ぎ、できあがり待つつ。
- ② すし酢（塩なし）を作る。
- ③ すし飯の薬味として、青じそは粗みじん切り、しょうがは皮をむいてみじん切りにして、水にさらす。
- ④ ①のアルファ化米をボウルに移し、熱いうちにすし酢と薬味を加えて混ぜる。
- ⑤ きゅうりは縦4つ割りにする。（太い場合には6つ割りか8つ割りにする）
- ⑥ 卵焼きを作り、縦4つ割りにする。
- ⑦ 巻きすの上に焼きのりを置き、すし飯を広げてさんまの蒲焼、きゅうり、卵焼きを芯にして巻く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

## ＜レシピの生い立ち＞

アルファ化米をもっとおいしくするため、のり巻きのしてみました。同じようにいなり寿司もできます。

## ＜コツ、ポイント＞

すし飯の手前と奥の端がピタリと合うように固く巻くと、見た目がとても美しく仕上がります。



# 肉巻きおにぎり

アルファ化米を大人も子どもも大好きな肉巻きおにぎりにしました。アルファ化米がおいしく大変身。



## <材料・分量>3人分

アルファ化米（五目ご飯）	200g（2袋）
豚バラ肉（スライス）	260g
ごま油	小さじ2
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4
いりごま	少々

## <作り方>

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯（分量外）を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② ①を9等分し、ボール状に丸める。
- ③ ②に豚バラ肉を隙間なく巻きつける。
- ④ フライパンを弱火にしてごま油を入れて熱したら、③の肉巻きおにぎりを焼く。
- ⑤ 焼き色がついたらしょうゆとみりんを加え、味を絡ませる
- ⑥ 盛り付けたら、いりごまをふりかける。



## <レシピの生い立ち>

子どもも喜んで食べられるようなメニューにするため、食べやすくして食欲をそそる肉巻きおにぎりを考えました。お弁当にも最適です。

## <コツ、ポイント>

肉巻きおにぎりの巻き終わりを下にして焼くとおにぎりが崩れません。

# ふわふわ卵の本格天津飯

和風のアルファ化米が中華に大変身！あんがかかると、アルファ化米であることを忘れます。卵があれば簡単にでき、誰にでも喜ばれるメニューにしました。



## <材料・分量>2人分

アルファ化米（五目ご飯）	100g（1袋）
かにかまぼこ	40g
卵	3個
ねぎ	20g
生しいたけ （干しいたけでも可）	2個
ごま油	小さじ2
あん	
水	200ml
中華スープの素	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1と1/2
トマトケチャップ	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

## <レシピの生い立ち>

外で仕事をする父に、体力をつけてもらうため、ボリュームがあって食べ応えのある天津飯を考えました。アルファ化米にしっかり味がついて具も入っているので、とても簡単に作ることができます。

## <作り方>

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯（分量外）を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② 干しいたけを使う場合は水に戻しておく。
- ③ ねぎとしいたけを斜め細切りにする。
- ④ フライパンに小さじ1杯のごま油を入れて③を炒める。
- ⑤ ボウルにほぐしたかにかまぼこ④を入れて、溶いた卵を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ フライパンを強火にして小さじ1杯のごま油を入れて熱したら、⑤を入れて箸で大きくかき混ぜる。
- ⑦ 用意しておいた①のアルファ化米に⑥とあんをかければ完成。

## あん

- ① 鍋に水、中華スープの素、鶏がらスープの素、しょうゆ、砂糖、トマトケチャップの順に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ② 水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら完成。

## <コツ、ポイント>

食材の食感を残すために小さく切りすぎないようにしましょう。ごま油をしっかり温めてから、強火で卵をかき混ぜるとふわふわに仕上がります。

# 豚肉とキャベツのあんかけチャーハン

簡単に作れておいしいあんかけチャーハン。薄味のご飯と、濃い目のあんが相性抜群！



## <レシピの生い立ち>

以前、アルファ化米（白米）を食べた時、パラパラしていたので、あんかけにすれば食べやすいと思い、このメニューを考えました。ご飯をフライパンに入れて炒めるのが面倒な方は、あんだけを作ってアルファ化米にかけるだけでも、そのままよりもずっとおいしくなります。

## <コツ、ポイント>

キャベツは炒め煮にすることで、シャキシャキ感を残すことができます。フライパンに卵を入れて直ぐご飯を入れた後は、ひっくり返してからしゃもじで混ぜ合わせると上手く混ぜられます。

## <材料・分量>2~3人分

アルファ化米（エビピラフ）	200g（2袋）
卵	2個
ねぎ	20g
サラダ油	小さじ2
具だくさんのあん	
豚バラ肉	150g
キャベツ	200g
にんにく	1片
しょうが	1片
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
オイスターソース	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
A 砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
水	水180ml
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1強

## <作り方>

- ① アルファ化米は、記載された作り方どおりに熱湯（分量外）を注ぎ、できあがりを待つ。
- ② フライパンで小さじ2杯のサラダ油を熱し、溶いた卵を入れて直ぐに①のアルファ化米を卵の上へのせ、卵をほぐしながら混ぜる。
- ③ ②に刻んだねぎを入れて炒め合わせ、お椀などによそってから皿に盛り付ける。
- ④ 豚バラ肉は一口大に、キャベツは1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンに小さじ1杯のサラダ油を熱し、④の豚バラ肉を炒め、みじん切りにしたしょうがとにんにくを加える。
- ⑥ 豚バラ肉に火が通ったら、④のキャベツを入れる。キャベツに油が回ったら、Aの水を半分加えて炒め煮にする。
- ⑦ キャベツがしんなりしてきたら、Aの調味料をすべて加えてなじませ、残りの水も入れる。
- ⑧ 水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみがつくまで熱する。
- ⑨ ③のチャーハンに、⑧のあんをかけて完成。

# やきとりおにぎり

やきとり缶だけでは味が濃いため、混ぜご飯にすることでおいしく仕上げました。



## <材料・分量>2人分

レトルトご飯	1.5パック
やきとり缶	1缶 (85g)
青しそ	5枚
焼きのり	1枚
しょうが	5g

## <作り方>

- ① 青しそをせん切りにする。
- ② レトルトご飯を電子レンジで温め、やきとり缶、青しそを混ぜて握る。
- ③ 焼きのりで巻く。
- ④ しょうがをせん切りにして、上にのせる。



## <レシピの生い立ち>

やきとり缶を酒のおつまみとしてではなく、家族みんなで食べられるようにおにぎりにしてみました。

## <コツ、ポイント>

おにぎりの具として芯に詰めるのではなく、混ぜご飯にしてにぎります。

# ながいも、オクラのツナあえ丼

彩りがよく暑い夏でも食べやすくなっています。



## ＜材料・分量＞2人分

レトルトご飯	1.5パック
ツナ油漬け缶	2缶（80g）
青しそ	4枚
ながいも	60g
オクラ	6本
ミニトマト	6個
温泉卵	2個
もみのり	適量
しょうゆ	小さじ1/2

## ＜作り方＞

- ① ツナ缶の缶汁は捨てる。
- ② 青しそは手でちぎる。
- ③ ながいもは皮をむいて1cm角にする。
- ④ オクラはゆでて5mm幅に切る。
- ⑤ ボウルに①と②を入れ混ぜる。
- ⑥ ミニトマトを半分に切る。
- ⑦ ご飯にもみのりをのせてから、③と④と⑤と⑥の具をすべてのせる。
- ⑧ 温泉卵を中央にのせ、しょうゆをかける。

## ＜レシピの生い立ち＞

家にあるツナ缶で、子どもでもパクパク食べられるような料理を考えました。

## ＜コツ、ポイント＞

薄味で暑い季節でもさっぱりと食べることができます。栄養的にも優れ、簡単手軽に作れます。



【缶詰を使用したメニュー】



# 簡単！トマト・クリームチーズのさけ缶ハープ添え

クリームチーズのやわらかな口当たりとレモンの酸味が決め手の和風サラダです。見た目もよく、簡単に作れ、おもてなしにも最適です。ドレッシングであればマリネになります。



## <材料・分量>2人分

さけ水煮缶	70g
たまねぎ	80g
クリームチーズ	50g
トマト	80g
きゅうり	80g
しょうゆ	大さじ2/3
レモン汁	レモン1/5個
バジル（ハーブ）	少々

## <作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ② クリームチーズ、トマト、きゅうりは、それぞれ2cm角にする。
- ③ ①と②とさけ水煮缶（缶汁ごと）を合わせ、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、バジルを添える。



## <レシピの生い立ち>

味が濃い災害用備蓄食と野菜を組み合わせ、さっぱりとした料理を作ろうと考えました。

## <コツ、ポイント>

たまねぎは水にさらすことで辛みを消すことができます。水煮やオイル漬けの魚の缶詰であれば、何でも合います。

# さば缶の春巻き

春巻きは、具の缶詰を変えることで、簡単にアレンジができます。具たくさんで満腹感が得られ、パリパリとした食感がたまりません！



## <材料・分量>3人分

春巻きの皮	6枚
具	
さば水煮缶	1缶（190g）
ゆでたけのこ	50g
生しいたけ	2個
ねぎ	1本
春雨（乾）	30g
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
水溶き小麦粉	
水	大さじ1
小麦粉	大さじ1
揚げ油	適量
付け合せ	
キャベツ	適量
練りからし	適量

## <作り方>

- ① 春雨を8cm幅に切り、たっぷりの湯（分量外）に浸して戻す。
- ② ゆでたけのこ、生しいたけ、ねぎはすべて5cmの長さで細く薄く切る。
- ③ フライパンに小さじ1杯のサラダ油を熱し、水気を切った春雨と②を炒める。
- ④ ③とさば水煮缶（缶汁ごと）を炒め合わせて、しょうゆ、こしょうで味を調え煮詰める。
- ⑤ ④を6等分し、春巻きの皮で包み、180℃の油で揚げる。



## <レシピの生い立ち>

みんなが大好きな春巻きを、魚の缶詰を利用して作ろうと考えました。余った野菜と魚の缶詰で、いつでも手軽においしくできます。

## <コツ、ポイント>

具は早めに作り、冷蔵庫で冷やすことで、皮が破れず巻きやすくなります。具の水分を少なくすると、パリパリに仕上がります。具の春雨が水分を吸収してくれます。

# さば味噌餃子

さば味噌煮缶を利用しているため、肉も調味料も不要。お酢やラー油を加えれば疲労も回復！



## <材料・分量>4人分(20個)

にら	20g
キャベツ	100g
さば味噌煮缶	1缶(200g)
コチュジャン	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
餃子の皮	1袋(20枚)
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
水	1/4カップ
付け合せ	
もやし	1袋
豆苗	1袋

## <レシピの生い立ち>

ひき肉がなくても餃子が手軽に作れるかチャレンジしてみました。予想以上に美味しく、女子大生に一番人気でした。

## <コツ、ポイント>

最後にごま油を回しかけることで、パリッとした食感と香りが立つようにしました。味付けがなくてもそのまま食べることができます。

## <作り方>

- ① にら、キャベツをみじん切りにする。
- ② ボウルに①と缶汁を切ったさば味噌煮、コチュジャン、おろししょうがを入れてよく混ぜ、20等分にする。
- ③ 餃子の皮の中央に②をのせ、皮の周囲に水をつけ包む。
- ④ フライパンに大さじ1杯のサラダ油を入れて熱し、餃子を並べて2分焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら水1/4カップを加えふたをする。(弱火で3分蒸し焼き)
- ⑥ ふたをとって強火にし、水分を飛ばして、小さじ1杯のごま油を回しかけて焼く。
- ⑦ もやし、豆苗を洗って電子レンジで温め、皿に敷き、餃子を盛り付ける。

※具の量はお好みで適宜加減してください。



# さばのしそ天とのり天

青しそや焼きのりで風味豊かな揚げ物にしてみました。



## <材料・分量>2人分

さば味噌煮缶	1缶(180g)
青しそ	3枚
焼きのり	1/2枚
衣	
〔小麦粉	1/2カップ強
〔水	3/5カップ強
塩	適量
小麦粉	適量
揚げ油	適量
付け合せ	
ししとう	4本
ミニトマト	4個
だいこん	120g

## <作り方>

- ① しそ揚げ  
さば味噌煮缶の半量を6等分して小麦粉をまぶし、縦半分に切った青しそで巻く。
- ② のり揚げ  
巻きすにのりを横長におき、さば味噌煮缶の半量を横長におく。空気が入らないようしっかりと巻き2等分して、小麦粉をまぶす。
- ③ 衣に①と②をくぐらせ180℃の油で揚げる。
- ④ ししとう、ミニトマトに衣をつけて180℃の油で揚げる。
- ⑤ だいこんをおろす。
- ⑥ 器に③を盛り付け軽く塩を振る。④とだいこんおろしを添える。

## <レシピの生い立ち>

魚の嫌いな人でも食べられるように、青しそや焼きのりで巻いて揚げ物にすることを考えました。ミニトマトなども一緒に揚げ物にしましょう。

## <コツ、ポイント>

揚げることでさばの臭みを消すことができます。



# やきとりの磯部揚げ

そのままでもおいしい「やきとり」をさっくりとした衣揚げにしました。



## <材料・分量>2人分

やきとり缶	150g
焼きのり	1枚
衣	
〔 卵白	1個
片栗粉	大さじ1
青のり	大さじ1
揚げ油	適量
小麦粉	適量
練りからし	適量
ミニトマト	2個

## <作り方>

- ① 卵白を角が立つまで泡立てる。
- ② ①に片栗粉と青のりをさっくり混ぜ、衣を完成させる。
- ③ やきとり缶の汁を捨て、やきとりを適当な大きさに切った焼きのりで巻き、小麦粉をまぶし、衣にくぐらせる。
- ④ 170℃の油で揚げる。
- ⑤ 器にのせ、ミニトマトと練りからしを添える。

## <レシピの生い立ち>

ワンパターンになりがちな揚げ物にひと手間かけて本格派にしました。

## <コツ、ポイント>

やきとりが崩れやすいので箸ではなく、スプーンをつかって衣をつけて揚げるとgood!



【保存用バスケットを使用したメニュー】



# チョコサラミ

ビスケットの食感がアクセントの夏にぴったりのひんやりデザートです。



## <材料・分量>2人分

保存用ビスケット	75g (1袋5枚)
バター	15g
牛乳	65ml
ココアパウダー	8g
砂糖	18g
ナッツ	適宜
ドライフルーツ	適宜



## <作り方>

- ① 袋の中でビスケットを細くなり過ぎない程度に割る。
- ② ナッツとドライフルーツを適当な大きさに刻む。
- ③ 鍋にバターを弱火で溶かし、牛乳、ココアパウダー、砂糖を加える。
- ④ ①のビスケットに②のナッツとドライフルーツを混ぜ、③のソースをかけ、木べらで混ぜる。
- ⑤ ラップに④を乗せ、好きな形にする。
- ⑥ 冷めたら、2時間程冷凍庫で休ませる。
- ⑦ ⑥を薄くスライスしたら完成！



## <レシピの生い立ち>

備蓄食品を日常で簡単においしく活用できるデザートを考えました。保存用ビスケットは固いので、子どもも高齢者も食べやすい固さのお菓자에再現しました。

## <コツ、ポイント>

ビスケットの食感を残すために、細かく割り過ぎないように注意しましょう。ひんやり感を出すために、冷凍庫でしっかり冷やします。

# ティラミス

保存用ビスケットを使って大人も子どもも大好きなティラミスに仕上げました。



## <材料・分量>2人分

保存用ビスケット	75g (1袋5枚)
コーヒー液	
┌ コーヒー粉末	大さじ2
└ お湯	180ml
┌ 砂糖	大さじ1
クリームチーズ	130g
生クリーム	130g
砂糖	40g
純ココア	適量
ミントの葉	適量

## <作り方>

- ① ビスケットを手で細かく割って、コーヒー液がしみわたるまで(20分程度) 浸す。
- ② 常温に戻したクリームチーズをなめらかなになるまで混ぜる。
- ③ 生クリームに砂糖を加え泡立てる。
- ④ ②に③を加え混ぜる。
- ⑤ 容器に①のビスケットを敷き、その上に④をのせる。(ビスケット→クリーム)の順に層になるよう繰り返す)
- ⑥ 仕上げに、純ココアをふるいにかけてながらかけ、ミントの葉をのせる。



## <レシピの生い立ち>

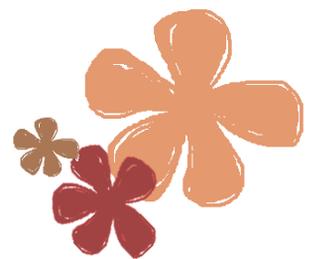
高齢者でも食べられるように、固い保存用ビスケットをやわらかくしようと考えました。

## <コツ、ポイント>

ビスケットをしっかりとコーヒー液に浸します。生クリームが入ることで、軽やかな味になります。



家庭での災害用食品備蓄に活用ください





# 家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

## ● 必需品



● 水 **42ℓ**

※1人1日おおよそ3ℓ程度  
(飲料水+調理用水)



● カセットコンロ  
● カセットボンベ

**12本**

※1人1週間おおよそ6本程度

## ● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) **あわせて42食分**



● 米

※1食ひとり75g程度



● 乾麺 (うどん・ Pasta)

※1食ひとり100g程度



● 食パン



● カップ麺類



● レトルトご飯



● シリアル

## ● 主菜 (タンパク質の確保) **あわせて42食分**



● レトルト食品

(カレー・牛丼・パスタソース等)



● 缶詰 (肉・魚)



● 豆腐 (充填)



● ロングライフ牛乳



● かつお節

食べる量や嗜好、高齢者・乳幼児・アレルギーの方など、ご家庭の状況にあわせて準備を。

## ● 副菜・その他 **適宜**

- 野菜、山菜、海草類等 (梅干し・のり等)
- 汁物 (インスタント味噌汁等)



# 家庭での備蓄のポイント

その1

普段の食料品を  
少し多めに買い置き  
(保存期間の長いものを)

その2

チェックリストを  
作成し、賞味期限  
を考えながら消費

その3

消費した分を補充

# 我が家の備蓄食料品チェックリスト (記載例:大人2人、1週間分の場合)

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量							
				年 月 日現在		年 月 日現在		年 月 日現在			
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限		
必需品	水	42リットル (3リットル/人・日×7日分×2人分)	飲料水	48	○	/ / /			/ / /		
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ	1	○	判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入					
	カセットボンベ等の燃料	12本	カセットボンベ	12	○						
主食	精米又は無洗米	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	米 (1食分=約75g、2kg=約27食)	2kg (約27食)	○	/ / /			/ / /		
	レトルトご飯、アルファ米		レトルトご飯、アルファ米	14パック (14食)		/ / /			/ / /		
	小麦粉		即席カップ麺	2個 (2食)		/ / /			/ / /		
	パン		乾麺うどん(1食=約100g)	200g (2食)		/ / /			/ / /		
	もち		乾麺パスタ(1食=約100g)	200g (2食)		/ / /			/ / /		
	乾麺(うどん、そば、パスタ)		食パン	2食		/ / /			/ / /		
	即席麺、カップ麺		シリアル	2食		/ / /			/ / /		
	乾パン等		賞味期限が一番早く切れるものの日付を記入			/ / /			/ / /		
	※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保			計		51食					
	主菜		肉・魚・豆などの缶詰	42食分 (1日3食×7日分×2人分)		缶詰(肉)	8缶 (8食)	○	/ / /		
レトルト食品		缶詰(魚)	14缶 (14食)		/ / /				/ / /		
豆腐(充填)		レトルト(ハンバーグ)	2パック (2食)		/ / /				/ / /		
乾物(かつお節、桜エビ等)		レトルト(牛丼、親子丼)	4パック (4食)		/ / /				/ / /		
ロングライフ牛乳等		レトルト(カレー)	4パック (4食)		/ / /				/ / /		
		レトルト(パスタソース)	2パック (2食)		/ / /				/ / /		
		レトルト(麻婆豆腐の素)	2パック (2食)		/ / /				/ / /		
		豆腐(充填)	4食		/ / /				/ / /		
		ロングライフ牛乳	2本		/ / /				/ / /		
※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保			かつお節		○	/ / /				/ / /	
			計	42食							
副菜	野菜・山菜・海藻類等	適宜	缶詰(コーン、ポテトサラダ、なめこ)	3							
			野菜ジュース	2							
			梅干し	3							
			のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき	1							
			日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)	1/2							
			缶詰(トマト水煮等)	1							
			野菜ジュース等	1							
				1							
				1							
				1							
汁物	インスタントみそ汁 即席スープ等	適宜	インスタントスープ	4							
			カップスープ	10							
果物類	缶詰(桃、みかん等) 果汁ジュース 日持ちする果物 (バナナ、りんご等)等	適宜	缶詰(桃、みかん、バナナプル)	3							
			バナナ	2							
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等) 嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等) 菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等) 日常使っている食品(食物アレルギー対応食品等) その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等)等	適宜	塩	○							
			みそ	×							
			しょうゆ	○							
			酢	×							
			砂糖	○							
			※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入								
調理器具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー等 ※介護等に必要なのは、別途用意しましょう。										

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。

ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。

※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。

※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。

※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。

※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3リットル/人・日×7日=21リットル(2リットル×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)

# 我が家の備蓄食料品チェックリスト

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量							
				年 月		日現在		年 月		日現在	
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限		
必需品	水		飲料水			/ /			/ /		
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ			/ /			/ /		
	カセットボンベ等の燃料		カセットボンベ			/ /			/ /		
主食	精米又は無洗米					/ /			/ /		
	レトルトご飯、アルファ米					/ /			/ /		
	小麦粉					/ /			/ /		
	パン					/ /			/ /		
	もち					/ /			/ /		
	乾麺(うどん、そば、パスタ)					/ /			/ /		
	即席麺、カップ麺					/ /			/ /		
	乾パン 等					/ /			/ /		
			計			/ /			/ /		
主菜	肉・魚・豆などの缶詰					/ /			/ /		
	レトルト食品					/ /			/ /		
	豆腐(充填)					/ /			/ /		
	乾物(かつお節、桜エビ等)					/ /			/ /		
	ロングライフ牛乳 等					/ /			/ /		
							/ /			/ /	
				計			/ /			/ /	
副菜	野菜・山菜・海藻類等 梅干し のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき 日持ちする野菜類(たまねぎ、 じゃがいも、乾燥野菜、漬物等) 缶詰(トマト水煮等) 野菜ジュース 等	適宜									
	汁物 インスタントみそ汁 即席スープ 等	適宜									
	果物類 缶詰(桃、みかん等) 果汁ジュース 日持ちする果物 (バナナ、りんご等) 等	適宜									
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等) 嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等) 菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、 煎餅等) 日常使っている食品(アレルギー対応食品等) その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、 スキムミルク等) 等	適宜									
調理器具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 ※ その他、介護等に必要なものは、別途用意しましょう。										

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。  
 ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。

※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。

※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなれば「×」を記入しましょう。

※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。

※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3ℓ/人・日×7日=21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)

# 我が家の備蓄食料品チェックリスト

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量						
				年 月		日現在	年 月		日現在	
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限	
必需品	水		飲料水			/ /			/ /	
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ			/ /			/ /	
	カセットボンベ等の燃料		カセットボンベ			/ /			/ /	
主食	精米又は無洗米					/ /			/ /	
	レトルトご飯、アルファ米					/ /			/ /	
	小麦粉					/ /			/ /	
	パン					/ /			/ /	
	もち					/ /			/ /	
	乾麺(うどん、そば、パスタ)					/ /			/ /	
	即席麺、カップ麺					/ /			/ /	
	乾パン 等					/ /			/ /	
			計			/ /			/ /	
主菜	肉・魚・豆などの缶詰					/ /			/ /	
	レトルト食品					/ /			/ /	
	豆腐(充填)					/ /			/ /	
	乾物(かつお節、桜エビ等)					/ /			/ /	
	ロングライフ牛乳 等					/ /			/ /	
							/ /			/ /
				計			/ /			/ /
副菜	野菜・山菜・海藻類等 梅干し のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき 日持ちする野菜類(たまねぎ、 じゃがいも、乾燥野菜、漬物等) 缶詰(トマト水煮等) 野菜ジュース 等	適宜								
	汁物 インスタントみそ汁 即席スープ 等	適宜								
	果物類 缶詰(桃、みかん等) 果汁ジュース 日持ちする果物 (バナナ、りんご等) 等	適宜								
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等) 嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等) 菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、 煎餅等) 日常使っている食品(アレルギー対応食品等) その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、 スキムミルク等) 等	適宜								
調理器具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 ※ その他、介護等に必要なものは、別途用意しましょう。									

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。  
 ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。

※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。

※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなれば「×」を記入しましょう。

※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。

※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3ℓ/人・日×7日=21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)

災害用備蓄食品活用レシピ～びちクッキングでごちそうに変身!!～

作 成 愛知学院大学 心身科学部 健康栄養学科

公衆栄養学ゼミナール

ゼミ生指導 心身科学部教授 森 圭子

編 集 東海農政局 消費・安全部 消費生活課／企画調整室

平成29年12月

この冊子は、愛知学院大学と東海農政局の連携に関する覚書に基づき、共同で作成・発行したものです。



**災害用備蓄食品活用レシピ**

～びちクッキングでごちそうに変身!!～