

エスマイル通信

vol.18

～管理栄養士編～

備蓄食 (災害食・非常食)



九州地方で大きな地震がありました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧、復興を心から願っております。地震などの災害時に備蓄食を準備しておくことはとても重要です。今回は備蓄食について考えてみましょう。

まず、災害発生後はライフラインが途切れてしまい、復旧までには約3日間かかることが予想されます。

I. 発災後3日間：非常持ち出し袋の中の災害食を飲食する

◎腹の足しになるもの（水や熱が不要で、すぐ食べられるもの）：

ビスケット、クラッカー、缶入りパン、かゆの缶詰やレトルト、雑炊缶詰やレトルト、バランス栄養系食品 等

◎飲み物：飲料水1日3L、ビタミン補給の野菜ジュース缶、お茶缶、缶コーヒー 等

◎心の足しになるもの(デザート系)：みかん缶詰、缶入りケーキ、プリン缶、一口ようかん 等

下記は3日間電気、ガスが使用できないことを想定した献立例です。

※1日当たり1400～1500kcalを想定 ※飲料水9L（1日3L×3日分）の備蓄も必要です。



備蓄献立例

1日目		2日目		3日目	
献立	内容量 (固形量)	献立	内容量 (固形量)	献立	内容量 (固形量)
朝食	・パン or 乾パン (缶詰)	・玉子がゆ (レトルト)	250g	・鮭がゆ (レトルト)	250g
	・コンスープ (レトルト)	・コンビーフ (缶詰)	100g	・ツナ&野菜 (缶詰)	100g
	パン 100g 160g 				

昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・白がゆ (レトルト) 250g ・カレー (レトルト) 250g ・ミカン (缶詰) 110g 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン or 乾パン (缶詰) 200g ・ハヤシ (レトルト) 110g ・黄桃 (缶詰) 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン or 乾パン (缶詰) 100g※1 ・焼き鳥 (缶詰) 70g ・フルーツ ミックス (缶詰) 110g 
	<ul style="list-style-type: none"> ・白がゆ (レトルト) 250g ・さば味噌煮 (缶詰) 200g ・ツナ&野菜 (缶詰) 100g 	<ul style="list-style-type: none"> ・白がゆ (レトルト) 250g ・ビーフシチュー (レトルト) 210g ・スイートコーン (缶詰) 110g 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅がゆ (レトルト) 250g ・牛丼の素 (レトルト) 130g ・牛丼の素 (レトルト) 100g ・さんま蒲焼 (缶詰) 

II. 4日～約1週間まで：家に置いてある災害食を飲食する

(かつこの中は1人分の4日相当の量)

主食系：電気が回復→カップ麺 (6個)、アルファ米 (6袋) など

電気の回復がなければ、“I” を続ける

魚か肉のおかず系：缶詰レトルト (12個) ※シーチキン、焼き鳥、サバ味噌煮、ソーセージ、イワシトマト煮

野菜のおかず系：缶詰レトルト (12個) ※煮豆、切り干し大根、ひじきの煮物、コーン、五目豆、ポテサラダ

デザート系：好みのデザートを選ぶ 1日1個

III. 約1週間後～：電気が回復 電気釜使用可 ご飯とおかずが食べられる

主食系：無洗米など

※米は1か月分ぐらい用意しておくとも長期戦に耐えられる、米を炊くには飲料水の備蓄が欠かせない

魚か肉のおかず系：缶詰レトルト、カレー、卵丼の素など

野菜のおかず系：缶詰レトルト、八宝菜の素、炊き込みご飯の素、のりの缶詰など

デザート系：おかきの缶詰、干し菓子など

IV. 約1ヶ月後～：野菜や新鮮な食べ物が欲しくなる、店舗が開き始める

主食系：乾麺(スパゲティ、うどん、そばなど)、無洗米

魚か肉のおかず系：肉、魚(普段の食事がしたくなる)

野菜のおかず系：生野菜(新鮮なものがたべたくなる)

調味料：油 マヨネーズ ケチャップ 醤油

デザート系：生菓子が食べたいくなる

参照：NHK そなえる防災参照



写真の商品参考品：楽天市場 非常食セット C 3日分×1人分(税込 5,400円)

※アレルギーや苦手な商品は他に変更可能 ※別途、水必要



災害食のポイント

◆好物を備蓄する

災害時は精神的に落ち込み、食欲がなくなります。食べやすいものを用意しておきましょう。

◆ローリングストックする

備蓄食の賞味期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する方式をローリングストックといいます。賞味期限が長い必要はありません。破棄が出ないので環境に優しい方法です。

◆飲料水の備蓄は1日3リットル

人が1日に食事や飲料水から取り込む水分と尿や汗として対外に出ていく水分の収支バランスで決められた値です。飲料水の備蓄はむしろ食べ物の備蓄よりも大切です。生活用水は含まれていません。また、災害食は水分が少ないことは知っておきましょう。

◆使い切りサイズを選ぶ

大きい缶詰などは残食が出てごみ処理にも困ります。避難所に汁の捨て場がないので困ったようです。汁のない焼きそばの方が良いでしょう。

◆野菜や果物の加工品は大切

食品の種類は偏らないようにします。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。野菜ジュース缶は助っ人品です!!

◆置き場所

一か所に置くのではなく、分散しておきましょう

ライフラインが途絶えたときに役立つ調理器具等

- ・カセットコンロ、ボンベ・鍋・ラップ、アルミホイル
- ・ビニール袋【大・小】
- ・料理はさみ、ピーラー・ウェットティッシュ、除菌ティッシュ

災害時のポリ袋調理

いざという時の為に、一度は試しに作ってみましょう。

必要調理器具：カセットコンロまたは、まき用釜・鍋、料理用ポリ袋・茹でる為の水

■ ポリ袋で炊飯(2人分)

材料：米…1カップ (160g)

水…1カップ (200ml)

(おかゆの場合：水を1人分1カップ半に増水)

料理用ポリ袋(1人分1枚)



米は洗わなくても1時間浸水すれば、ぬか臭さをあまり感じません

1時間の浸水で水を吸いすぎた場合は少し水を足しましょう。

作り方：

- ① 料理用ポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を出して口をしっかりと縛る
- ② カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かす
- ③ ①を沸騰したお湯に入れ、落とし蓋をして

お湯の中に沈め 25分～30分茹でる 5分ほど蒸らす

※鍋はだに、袋が直接接触すると溶けるので、当てないように注意!

1人分

エネルギー	285kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	0.7g
食塩	0g

ご飯とおかずを一緒に茹でて、時間差で取り出すようにすれば効率的です。

■ポリ袋でおかず シーチキンじゃが(2人分)

材料：じゃがいも…3~4個(350g)
 玉ねぎ1個(350g)
 ツナ缶…1缶(70g)
 砂糖…大さじ1
 醤油…大さじ1.5
 みりん…大さじ2
 料理用ポリ袋(1人分2枚)



作り方：①じゃがいもと、玉ねぎは、加熱時間が少なく済むように小さめで食べやすい大きさに切り、ツナ缶と調味料と一緒に2重に重ねた調理用ポリ袋2袋に半分ずつ分け入れる それぞれ袋に少し空気を入れて余裕をもって縛る
 ② カセットコンロまたは、まき用釜で鍋にお湯を沸かす
 ③ 沸騰したお湯に入れ、落とし蓋をしてお湯の中に沈めて40~50分茹でる
 ※鍋はだに、袋が直接接触すると溶けるので、当てないように注意!

1人分

エネルギー	360kcal
たんぱく質	12g
脂質	8.9g
食塩	2.6g

OTCマイサイズ シーズ

【お取り扱いあります。】

◆特長◆

- ◎ 塩分2g以下で100kcalとコントロールしやすいカロリー設定
- ◎ ラインナップが豊富(丼、カレーは10種類!!)
- ◎ 保険薬局限定のマイサイズいいね!プラスが新登場★
⇒塩分1g以下、たんぱく質10g



調剤薬局限定 販売 マイサイズ いいね!プラスシリーズ

成分表	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
塩分が気になる方の 欧風カレー	97	3.0	4.2	1.7	1.0
たんぱく質を摂りたい方の キーマカレー	143	10.3	6.4	3.4	2.0



調理方法：箱ごとレンジで1~1分30秒温めるだけ!

★レンジが使えない緊急時には、加熱済の商品なのでそのままでもお召し上がりいただけます。

エスマイル通信についてご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽にお問合せ下さい。(* ^ ^) (^ g ^)

♡管理栄養士 若井♡