

# 災害時の栄養補給



ローリングストックで  
災害に備える

# 災害備蓄品を見直してみましょー!!

予測不可能な大規模災害に備え、普段から準備しておくことが大切です。

被害が大きい場合には数日にわたり電気やガス、水道が使用できないことが考えられます。



道路や鉄道など交通が影響を受けると災害物資が届くのに時間もかかります。また、避難所の備蓄にも限りがあります。



災害時でも自宅に危険がない場合は在宅避難がすすめられています。自宅で過ごすことも考え、**少なくとも3日分、可能であれば7日分**の備蓄が必要です。



限られた収納スペースで必要な量の備蓄を常備する方法を紹介します!!

# 非常用食品は？

在宅非難が困難な場合も考え、**非常用食品**（主に災害時用の**3～5年保存可能なもの**）は**3日分**用意し、持ち出せるよう非常用袋に入れておきましょう。

## 大人1人分(例)

- ・ 保存水 2L×3本
- ・ 長期保存用クラッカー等 3食分
- ・ 長期保存用カロリーメイト 3食分
- ・ アルファ化米 3食分

（水分を加えるだけで食べられるよう加工された米）

- ・ 長期保存用レトルトカレー 3食分



長期保存の食品は賞味期限切れに注意して下さい。  
1年に1度は確認するようにしましょう。

# ローリングストックとは？

水や食料を普段から少し多めに買って置き、日常で消費と買い足しを繰り返す（ローリング）ながら、常に一定の備蓄（ストック）をキープする方法

ここが  
ポイント

- 賞味期限切が起こりにくく、量と鮮度を維持できる
- 日常生活の延長線上で実践できるため特別な準備がいらぬ
- いつも食べなれている食品を備蓄できる
- 食品の種類が多いので栄養バランスをとりやすい



乾パンやアルファ化米は用意してあるけど、それとは違うの？  
非常用食品はいらなくなるってこと？

災害時にどのような被災状況なるかは予想できません。想定外の事態を考慮し、非常用食品とローリングストック両方で備えると安心です。

## 非常用食品

主に災害時に使用する  
長期保存(3~5年程度)  
可能なもの



## ローリングストック

日々使用するものを多  
めに買い置きし災害時  
に備えるもの



# STEP1 食べなれた食品を常備する

<ローリングストックに向いているもの>

- 常温においてもある程度日持ち可能なもの
- 日頃食べなれている食品
- ★ 特別に賞味期限の長い食品である必要はありません

	そのまま食べられるもの	加熱調理が必要なもの
飲料	水（ペットボトル）	
主食 (炭水化物を補給するもの)	シリアル	無洗米、レトルトご飯、乾麺（パスタ、うどんなど）、
主菜 (タンパク質を補給するもの)	肉や魚の入った缶詰 大豆ドライパック 魚肉ソーセージ	高野豆腐、卵、レトルト食品(カレー、シチュー、パスタソース等)
副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補給するもの)	野菜：コーン缶、ジュース 果物：リンゴ、みかん、ドライフルーツ、果物缶詰、ジュース その他：ゼリー飲料等	野菜：トマト缶、切り干し大根、玉ねぎ、人参、じゃが芋、カットわかめ、乾燥ひじき その他：インスタントの汁物

# 大人2人分・7日分のストック(例)



飲料	・水(2Lペットボトル)6本入り4箱
主食	・無洗米3kg(2人×20食) ・乾麺(パスタ・うどん等)500g(2人×3食)
主菜	・大豆ドライパック160g/缶×5(2人×5食) ・高野豆腐1袋(16.5g/個×5、2人×2食) ・卵10個(2人×5食) ・やきとり缶75g/缶×4(2人×2食) ・鯖缶190g/缶×3(2人×3食) ・ツナ缶70g/缶×2(2人×1食) ・パスタソース6食 ・レトルトカレー4食
副菜	・人参3本 ・玉ねぎ2個 ・じゃが芋4個 ・大根1本 ・トマト缶400g/缶 ・コーン1缶 ・乾燥ひじき・わかめ等1袋 ・インスタント味噌汁8食/袋 ・インスタントコーンスープ8食/1箱

<一緒にストックする道具>



×6本

卓上コンロのセットがあると調理ができる



×1箱

ポリエチレン性の厚み0.01mm以上のビニール袋

## STEP2 普段の食生活に使用する

●備蓄食品は、賞味期限や保存した日付の古いものから順に、日常の食事で消費しましょう。



●災害時に停電となった場合は、冷蔵庫や冷凍庫に入れてあるものから食べるようにします。復旧に時間がかかる場合があるため、計画的に食べるよう心がけましょう。



## STEP3 消費した分は補充する



食品ごとに必要な数量をメモし、キッチンの目につきやすい所に貼っておきましょう。普段の食事で食べたら、必要な数量を下まわらないうちに、すぐに買い足しておくことが大切です。

STEP 1 ~STEP 3 を繰り返すことでローリングストックが実践できる

# 持病のある方の食事の注意点

## 糖尿病の方

- 一度にまとめて食べず、決まった時間に1日2～3回に分けてゆっくり食べる。
- 菓子パンや菓子、ソフトドリンクしかないときは少量を時間をかけて食べる。
- ご飯やパン、麺類の前に食物繊維を多く含む食品（野菜や海藻、きのこ）やたんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・大豆製品、乳製品）があれば最初に食べる。
- 水分補給はこまめに行う。

普段から良好な血糖コントロールを保っておくことも大切です。



## 高血圧症の方

- 麺類の汁は全部飲まないようにする。
- 野菜・果物・海藻類があれば積極的に食べるようにする。
- 水分補給はこまめに行う。

ストレスや不眠も高血圧が悪化する原因となります。  
睡眠や休息はしっかりと取りましょう。





# 高齢者の食事の注意点

## 脱水に注意

「トイレが近くなる」等の理由で水分摂取を控えると便秘や、脱水による体調不良や意識障害を引き起こしやすくなる。また、血液中に血栓をつくり、心臓や脳の血管を詰まらせるなどの要因になる。



- 水分は一度に取らず、こまめに摂取。
- ゼリー飲料や果物、汁物でも水分補給。



のどが渴かなくても時間をきめて水分補給しましょう。

## 噛む力や飲み込む力が弱い方

入れ歯は、災害時に破損したり手入れができないことで使用できない可能性がある。また、飲み込む力が弱い方は普通の非常食や避難所で配られる食品は利用できない場合がある。



- お粥ややわらか食品のレトルトやとろみ調整食品などを常備しておくで安心。
- パサつくものは汁物や牛乳などに浸して食べる。



とろみ調整食品は加熱しなくてもとろみがつきます。



# いざ挑戦！ パッククッキング

災害時に水道・ガス・電気が使用できない場合、パッククッキングという調理法で食事を用意することが可能です。習得しておくといざというとき大変役に立ちますよ！！

**パッククッキング** ⇒ ポリ袋に食材を入れて沸騰したお湯で湯煎する調理

- ・袋に入れて湯煎するので一度に数種類の料理ができる
- ・沸かしたお湯は何度でも使える
- ・袋から食べられるので洗い物がない



簡単  
省エネ



## 用意する道具

- ガスコンロ ●ガスボンベ ●深めの鍋 ●トング
- 陶器の平皿：なべ底よりやや小さめのもの
- ビニール袋：ポリエチレン性、25×35 cm程度の大きさ、  
厚み 0.01 mm以上
- 具材を切るときは包丁、まな板、キッチンバサミ等使用



# 共通のポイント

## POINT①

袋に具材を入れすぎない

- 1つの袋に1~2人前までにする
  - \* 詰めすぎると火が通りにくいことや破れの原因となる
- 火の通りにくい野菜は薄切りに
  - \* 短時間で火が通り、時間と熱源の節約になる

## POINT③

袋が破けないように

- 心配な時は袋を2重にする
- 鍋底にお皿(陶器)を1枚敷く
- お湯の量は鍋の1/2程度に
- 火加減はふつつ



## POINT②

空気はしっかり抜く

- 空気を抜きながら袋の口を縛る
  - \* 空気が残っていると加熱時に袋が膨らみやすい:
  - \* 具材を入れた袋を水につけると簡単にできる



## POINT④

一度に複数の料理を

- 同時に調理すれば時間と熱源の節約になる
- ビニール袋が鍋の外に出ると溶けるので必ず鍋の内側に入れる



## POINT⑤

火傷に注意

- 出来立ての料理は熱くなっているため必ずトングなどでつかみ、器に移す



# 主食編

## ごはん



- <材料>
- ・米 1合(150g)
  - ・水 210ml

- ①米と水をビニール袋に入れる。
- ②袋の中が真空になるように袋を水につけながら袋の口を縛り 1時間程、お米を浸水させる



- ③沸騰している湯の中に②を入れ、30分湯煎する



- ⑤火傷しないよう tong で持ち上げ、器に移し、15分蒸らし、袋の口を開ける



### 調理のポイント

- ♪米は洗わなくても、1時間程度浸水すればぬか臭さを感じなくなります
- ♪米は膨らむので、袋の口は上の方で縛る

## パスタ



- <材料>
- ・乾燥パスタ 80g
  - ・水 160ml
  - ・パスタソース(レトルト)

- ①半分に折った乾燥パスタと水をビニール袋に入れる
- ②袋の中が真空になるように袋を水につけながら袋の口を縛る



- ③沸騰している湯の中に②を入れ、パスタの表示の茹で時間の2倍湯煎する
- ④途中、パスタソースも一緒に温める



- ⑤火傷しないよう tong で持ち上げ、器に移し、袋の口を開ける



### 調理のポイント

- ♪乾麺は袋に穴が開きやすいので注意
- ♪パスタは袋の中でくっつきやすいので、時々 tong で袋の外側からもみほぐす

# おかず編

## 親子煮



<材料>

- ・焼き鳥缶詰 1缶
- ・卵 1個
- ・玉ねぎ 1/8個

- ①玉ねぎは薄くスライスする。
- ②ビニール袋に具材を入れ、均一に混ざるように軽くもむ
- ③袋の中が真空になるように袋を水につけながら口を縛る



- ④沸騰している湯の中に③を入れ、30分ほど湯煎する

- ⑤火傷しないようトングで持ち上げ、器に移し、袋の口を開ける



### 調理のポイント

- ♪米と一緒に湯煎すると親子丼ができる
- ♪玉ねぎは入れなくてもOK
- ♪缶詰を使用すれば調味料がなくても味が決まる

## ミネストローネ風



<材料>

- ・大豆ドライパック 1/2缶
- ・じゃが芋 1/2個
- ・人参 1/4本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・トマト缶 1/4缶
- ・顆粒コンソメ 小さじ1

- ①野菜は2~3mmのちょう切りにする
- ②ビニール袋に具材を入れ、均一に混ざるように軽くもむ
- ③袋の中が真空になるように袋を水につけながら口を縛る



- ④沸騰している湯の中に③を入れ、30分ほど湯煎する

- ⑤火傷しないようトングで持ち上げ、器に移し、袋の口を開ける



### 調理のポイント

- ♪野菜は薄切りの方が火が通りやすい
- ♪大豆缶の代わりにツナ缶でもOK
- ♪お好みでカレー粉を加えると味変できる