緊急時に備えた
家庭用食料品備蓄ガイド

大規模な災害や
新型インフルエンザ等が
発生した場合、
家庭に食料品備蓄があれば、
安心です。

農林水産省

はじめに　～ なぜ家庭備蓄が必要なのか？ ～

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。平成23年3月に発生した東日本大震災では、物流の混乱等により、満足に食料を調達できたのが発災後3日目以降という地域があったり、また、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上の時間を要した地域もありました。

また、地震等の大規模な災害が発生した場合、被害が拡大すれば、避難所の不足や避難所までの道路網の寸断等により、自宅での避難生活を余儀なくされる可能性もあります。

さらには、新型インフルエンザ等の新型感染症の発生時には、感染拡大防止等の観点から、不要不急の外出は控えることが重要であり、この期間、食料品を買う機会はあると考えられるものの、出来る限り、外出は避けなければなりません。

こうした事態に備えるため、日頃から、**最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。**

本ガイドは、大規模な災害等の発生により、食料品の不足が生じたり、
避難所の不足等により自宅での避難を余儀なくされる場合や、新型インフルエンザ等の
発生により、不要不急の外出を控えることを余儀なくされる場合を想定しております。

もくじ

緊急時に備えて、まずはここから食料品備蓄をはじめましょう …… P2
いざという時の備え（備蓄食料品リスト） …… P3
主な備蓄食料品の特徴 …… P4
発災当日から1週間分の備えについて基本的な考え方 …… P5
備蓄の取り組み方 …… P7
１週間分の献立例 …… P9
備蓄食料品を使った簡単レシピ（缶詰編） …… P11
備蓄食料品を使った簡単レシピ（レトルト食品編） …… P12
更に新型インフルエンザ等に備えて …… P13
我が家の備蓄食料品チェックリスト（記載例） …… P14
我が家の備蓄食料品チェックリスト …… P15

緊急時に備えて、まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

これだけは
備えましょう！！

【水】

飲料水として、
1人当たり1日1リットルの
水が必要です。調理等に使用
する水を含めると、3リットル
程度あれば安心です。

【コラム1参照】 P6へ

【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、
簡単な調理に必要です。
ボンベも
忘れずに。

【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

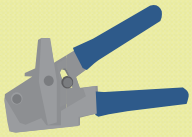
備蓄の柱！

2kgの米が1袋
あると、水と熱源があれば、
（1食=0.5合=75gとした場合）約27食分
になります。

【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、
そのまま食べられる
ものを選ぶと便利です。



注）湯せんや米を炊くためには鍋等の調理器具が、プルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です。

普段使いの食料品を多めに、これが備蓄！

〈普段使いの食料品を「買い置き」しましょう〉

普段使いの食料品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。
米など、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに
「買い置き」しましょう。

〈消費分の買い足しをしましょう〉

賞味期限を考えながら計画的に消費し、
消費した分は新たに購入するようにしましょう。

いざという時の備え（備蓄食料品リスト）

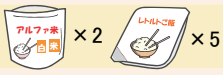
○ 備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組合せで、最低でも3日分、出来れば1週間分程度を確保しましょう。
○ ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、1週間程度（水21ﾘｯﾄﾙ、ボンベ6本程度）あれば安心です。
○ 高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

以下の例は、大人1人が3日間・1週間生活するのに必要な食料品の一例です。このリストを目安に各家庭で工夫して、食料品備蓄に取り組んで下さい。

必須

【エネルギー及び炭水化物の確保】

主食

	【1食分の目安】	【3日分（例）】	【1週間分（例）】	【備考（3日分のイメージ）】
精米又は無洗米	1食分（75g）		9食分	
レトルトご飯、アルファ米	1パック	7パック	7パック	
小麦粉				
パン（食パン ）	1食分	1食分	1食分	
もち	2個（切餅）			
乾麺（うどん、そば、パスタ）	100g		200g（2食分）	
即席麺、カップ麺	1個	1個	1個	
乾パン、パンの缶詰	1缶			
シリアル類　等	50g		50g（1食分）	

米を中心に、上記の食料品を組合せ、3日分であれば 9食 1週間分であれば 21食 を確保

※ 米、パンは普段1食に食べる量を、1食分と考えましょう。

【たんぱく質の確保】

主菜

	【1食分の目安】	【3日分（例）】	【1週間分（例）】	【備考（3日分のイメージ）】
肉・魚・豆などの缶詰	1缶	5缶	11缶	
レトルト食品	1パック	2パック	7パック	
豆腐（充填）		1食	2食	
乾物（かつお節、桜エビ、煮干し等）		適量	適量	
ロングライフ牛乳　等			1本	

上記の食料品を組合せ、3日分であれば 9食 1週間分であれば 21食 を確保

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

汁物
- インスタントみそ汁、即席スープ等

果物
- 缶詰（桃、みかん、パイナップル等）
- 果汁ジュース
- 日持ちする果物（バナナ、りんご、みかん、柿など季節に応じた果物）等

その他
- 調味料（塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖、食用油、ケチャップ、マヨネーズ、バター等）
- 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）
- 日常使いしている食品（食物アレルギー対応食品、香辛料等）
- その他（ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等）

不測の事態が発生した場合には、不便な生活を強いられることから、例えば、塩類の補充、殺菌作用や疲労回復の効能が期待できる「梅干し」や、精神的ストレスをやわらげ、エネルギー補給効果もあるチョコレート・ビスケットといった「おやつ」などを、適宜、備えておくと良いでしょう。

主な備蓄食料品の特徴

主食

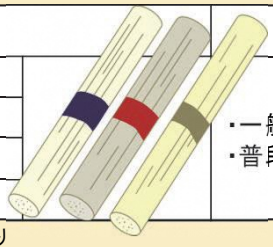
			特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
米	精米		・保存性が高い	140＋研ぎ水（600程度）	25
	無洗米		・米を研ぐ水が節約できる	150	
	レトルトご飯		・湯せんが必要	600	（沸騰までの＋湯せんの時間）18～20
			・そのままで食べられるものもあるが、湯せんするとよりおいしくなる	湯せんの場合 600	（沸騰までの＋湯せんの時間）8～10
	アルファ米		・水、お湯を注ぐだけで食べられる ・レトルトご飯に比べると軽量	160～170	お湯を注ぐ場合（沸騰までの時間）1～2

※ 精米・無洗米については100g(=2/3合=120ml)当たり、レトルトご飯、アルファ米について1パック当たり

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
小麦粉		・水(湯)とこねて、茹でるとすいとんができる		

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
パン		・フランスパンなど水分の少ない方がカビの発生等が遅い		

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
もち		・切り餅ではなく、スライスした餅(鍋などに使用する薄くカットしたもの)を選ぶと熱源が節約できる		

			特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)（沸騰まで＋茹で時間）
乾麺	そば		・一般的には麺が細いほどゆで時間が短い ・普段使いの食料品の中では賞味期限が長い	600	15～20
	うどん				15～20
	そうめん				5～10
	パスタ				15～20

※ 乾麺は100g当たり

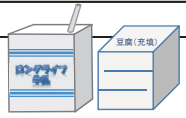
		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
即席麺・カップ麺		・お湯を注ぐだけで食べられる ・スープを全て飲むと、塩分の摂取量が多くなる	300～500	（沸騰までの時間）2～3

※ 即席麺・カップ麺は1個当たり

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
乾パン・パンの缶詰		・水と熱源が不要		

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
シリアル類		・ロングライフ牛乳と合わせると良い ・ドライフルーツやナッツ類が入ったものがある		

主菜

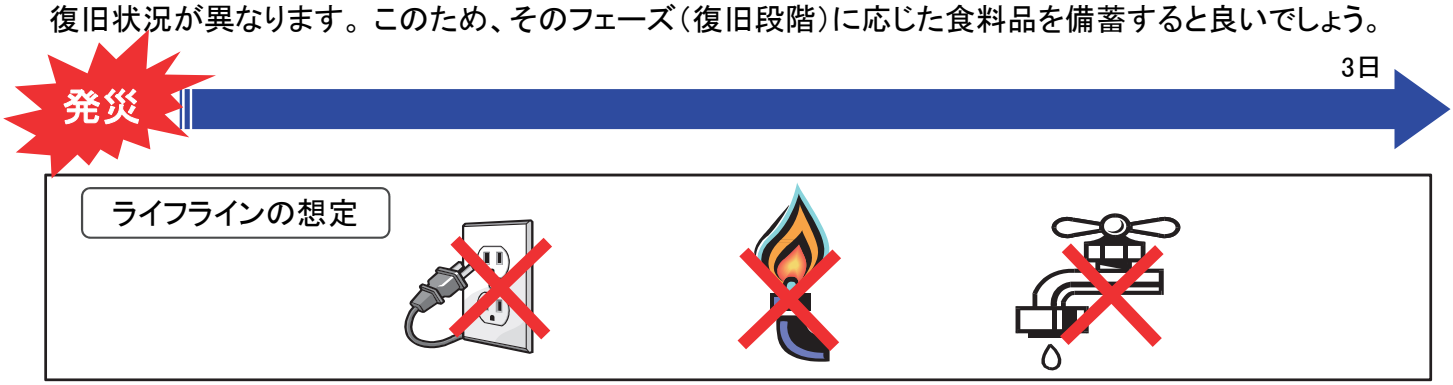
		特徴
缶詰		・味付であれば調理不要
レトルト食品		・そのまま食べられるが、湯せんするとよりおいしくなる
豆腐(充填) ロングライフ牛乳		・豆腐(充填)は、密閉後に加熱殺菌されるため、長期保存が可能なものもある ・ロングライフ牛乳は、殺菌温度が高く、光と空気を遮断する容器に無菌的に充填されているため、常温保存が可能

自分の好みに合うものを準備しましょう

※ 必要な水の量の目安は、最低限必要な水(湯せんが必要なものについては食料品が浸る程度、また、乾麺など茹でた後に水にさらす等の工程は省く)とする。
加熱時間については、水温、火力、料理器具などにより変わるので、あくまで目安です。

発災当日から1週間分の備えについて基本的な考え方

災害等が発生しライフラインが停止してしまった場合には、発生当日、3日後、1週間後とライフラインの復旧状況が異なります。このため、そのフェーズ（復旧段階）に応じた食料品を備蓄すると良いでしょう。



発災当日の備え
《水1リットル＋調理不要な食料品3食》

- 発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定されます。
- また、電気、ガス、水道といったライフラインが停止する可能性が非常に高いため、**最低限の飲料水（1人1リットル）と、缶詰又は調理せずに食べられる備蓄食料品（アルファ米、乾パン等）を3食分備えると良いでしょう。**（※熱源があれば、普段使いのレトルトご飯やカップ麺等を活用するのも良いでしょう。）
- 一般に販売されている防災備蓄用グッズの中には、乾パン、パンの缶詰やレトルトご飯（1食～1.5食）や飲料水（500ml×2～3本）が含まれているものもあり、これらを活用すれば、1日～1.5日分の対応が可能となるでしょう。

避難する場合に持ち出せるよう、1日分程度は非常用持出袋等に入れておくのも良いでしょう。

発災後3日分の備え
《水＋熱源＋9食》

- 発災後は、3日に限らず1週間程度は、電気、ガス、水道といったライフラインが停止する可能性があるため、まず、**1週間分の水とカセットコンロ等の熱源を確保**すると良いでしょう。
- 発災直後は、交通網の寸断等により、行政からの公的物資等の配給が3日以上到着しないことが想定されるため、**最低でも3日分（9食分）の食料品は確保**するよう心がけましょう。
- その際、**主食＋主菜＋α（副菜等）**を意識しながら、普段の生活で活用している品目を中心に食料品を備えると良いでしょう。

ボンベは、火気や直射日光を避け、風通しの良い湿気の少ない場所に保管しましょう。

災害の種類や規模、地域にもよりますが、徐々に給水車や応急用食料等が行き届くようになります。

1週間

発災後1週間分の備え
《3日分の備え＋α（備蓄食料品等）》

◆ 発災後、被害状況が拡大した場合には、ライフラインも壊滅状態となり、電気は比較的早く復旧する可能性が高いと想定されものの、ガスや水道の復旧作業に1週間以上の時間を要することが想定されます。また、物流機能が停止し、食料の供給が滞る可能性があります。

◆ また、食品産業事業者が被災した場合は、復旧後も一部の食料品については、入手困難になることも想定されます。

◆ このため、**発災後3日分の備えに加え、プラスアルファで更に備蓄食料品等を用意**すれば、ライフラインがすぐに復旧せず、1週間程度、水、熱源がない場合でも対応が可能となります。（**1週間分程度の食料品を確保すれば、ある程度の事態に対応可能**と考えられます。）

本ガイドでのエネルギー補給の考え方

本ガイドでは、緊急時であるため、必要エネルギー量は1日1人あたり1,500kcal程度とし、炭水化物とたんぱく質を主に摂取することとしています。

コラム1 ： 水は1日にどれだけ必要？

1日に1人あたり飲料水として**最低限必要な量は、1リットル程度**です。

（※飲料水として最低限必要な量は、体重1kgあたり15mlが一つの目安です。
体重60kgの人であれば、15ml×60kg＝900ml）

ただし、調理に使用する水等の飲む以外の水も含めると、**1日3リットル程度あれば安心**です。

また、湯せん、米や野菜、食器を洗ったりする水は、別途必要です。

備蓄の取り組み方

1

家庭にある食料品をリストアップしましょう。

まずは、いま現在、ご家庭にある食料品をリストアップしてみましょう。

2

これだけは用意しておきたい！というものをチェックしましょう。

備蓄食料品リストを参考に、普段食べているものの中で、いざと言うときに備えておきたい食料品をチェックし、ご家庭の人数や嗜好に応じた備蓄内容と備蓄量を決定しましょう。

備蓄内容が決まったならば、今ある食料品のリストと照らし合わせ、足りないものは買い足すようにしましょう。

高齢者、乳幼児、慢性疾患等への配慮

- 高齢者には、柔らかくて食べやすい、おかゆのレトルトパックや介護食等を備えておきましょう。
- 乳幼児には、多めの水と育児用ミルクやベビーフードといった離乳食等を備えておきましょう。
- 慢性疾患の方や、介護を要する方、食物アレルギーの方は、行政からの応急物資では対応が困難なことが想定されます。医療機関等より推奨された食事メニューを参考に自分にあった食品を追加で備えておくことをおすすめします。

3

チェックリストを作りましょう。

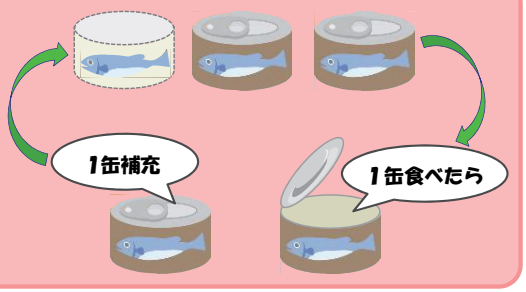
ご家庭の備蓄内容が決まり、買い置きしたものが、いつの間にか消費してしまったり、賞味期限を超過してしまったりすることがないよう、チェックリストを作って定期的に確認するようにしましょう。

	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 備蓄量	判定	賞味期限	年 月 日現在 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			/ /			/ /
	精米又は無洗米					/ /			/ /
	レトルトご飯、アルファ米					/ /			/ /

4

実践しましょう！

チェックリストに記載した食料品で、賞味期限が近づいたものは、普段の食事に取り入れ、その消費した分だけ新たに補充するようにしましょう。



5 米を中心とした備えをしましょう。

お米は保存性の高い食品です。栄養的にもエネルギーの供給源となり、調理のしやすさ・多彩さ、費用、保存スペースのどれをとっても優れていますので、備蓄の柱としましょう。備蓄には、食味・風味を維持するために日光の当たる場所を避け、涼しいところで保管します。より長期間用の備蓄にもお米を多めに買い置くことで、的確かつ簡便に対応できます。さらに、普段からごはん中心の食生活を心がけ、消費量を高めておけば、食味・風味の維持と買い置き量の確保を両立させることが出来ます。 また、無洗米であれば、米を研ぐ必要が無く、水が節約できます。

お米の買い置き
市販の2kgの米を1袋備えることで、1食=0.5合＝75gとすると、約27食分（約9日分）をまかなうことが出来ます。

6 備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」をしましょう。

缶詰や防災用の保存食ばかりを大量に購入する方法も一つの考え方ですが、費用がかさんだり、食事が単調になりがちです。まずは、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに「買い置き」し、その後、賞味期限などを考えながら計画的に消費し、消費した分を新たに買い足すようにするだけで、かなりの備蓄ができます。

買い足しながら消費することが難しいご家庭では、適宜、缶詰などの長期間の保存に適した食品の割合を高めると良いでしょう。

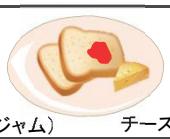
7 必須ではありませんが、日持ちする野菜・果物や調味料も多めに購入するとよいでしょう。

野菜や果物は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の補充ができるだけではなく、食卓を色彩豊かなものにすることができる食品です。じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなど比較的日持ちする野菜や果物も普段から多めに買っておきましょう。

一般的に、調味料は賞味期限が長いものが多く、開封しなければ品質も大きく損なわれませんので、普段から1袋、1瓶を多めに買っておくとよいでしょう。さらに、ご家族の嗜好にあった香辛料や調味料も備えておくと良いでしょう。

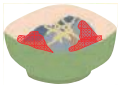
1週間分の献立例

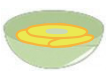
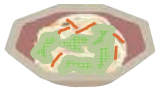
◆ 発災後1週間程度は、ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する可能性があるため、水、熱源の確保を前提としています。

1日目		主な食材
朝食	 パン（ジャム）　チーズ 野菜ジュース バナナ	パン：食パン チーズ、野菜ジュース、バナナ
昼食	ご飯 みそ汁 いわし煮付け	ご飯：アルファ米（白米） みそ汁：カップ入りインスタントみそ汁 いわし煮付け：いわし味付け（缶）
夕食	五目ご飯 やきとり	五目ご飯：アルファ米（五目ご飯） やきとり：焼き鳥（缶）

※ なお、発災当日は、冷蔵庫にあるものを中心とした献立とするのも良いでしょう。

2日目		主な食材
朝食	ご飯 豚汁 まぐろ水煮	ご飯：レトルトご飯 豚汁：カップ入りインスタントみそ汁 まぐろ水煮：ツナ（缶）
昼食	きつねそば フルーツ缶（桃）	きつねそば：即席カップ麺 乾燥わかめ 桃：フルーツ缶（桃）
夕食	ご飯（ふりかけ） 大和煮 ポテトサラダ	ご飯：レトルトご飯、ふりかけ 大和煮：牛肉の大和煮（缶） ポテトサラダ：ポテトサラダ（缶）

3日目		主な食材
朝食	ご飯 みそ汁  いわしトマト煮 味付け海苔	ご飯：レトルトご飯、味付け海苔 みそ汁：カップ入りインスタントみそ汁、豆腐（充填） いわしトマト煮：いわしトマト煮（缶）
昼食	親子丼 わかめスープ	親子丼：レトルトご飯 親子丼の素（レトルト） わかめスープ：インスタントスープ（わかめ）
夕食	ご飯 ハンバーグ（コーン添え） オニオンスープ	ご飯：レトルトご飯 ハンバーグ（コーン添え）：ハンバーグ（レトルト） ホールコーン（缶） オニオンスープ：玉ねぎ

4日目		主な食材
朝食	シリアル  フルーツ缶（パイナップル）	シリアル：シリアル ロングライフ牛乳 パイナップル：フルーツ缶（パイナップル）
昼食	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー	ご飯：精米 みそ汁：カップ入りインスタントみそ汁 ソーセージソテー：ソーセージ（缶）、キャベツ、にんじん
夕食	カレーライス  キャベツとオニオンのサラダ	カレーライス：精米、カレー（レトルト） キャベツとオニオンのサラダ：キャベツ、玉ねぎ にんじん

5日目		主な食材
朝食	おむすび（梅干し、こんぶ）　 コンビーフソテー	おむすび：精米、梅干し、昆布、焼き海苔 コンビーフソテー：コンビーフ（缶）、玉ねぎ、キャベツ
昼食	ピラフ　 ポタージュスープ	ピラフ：精米 玉ねぎ、にんじん、ツナ（缶） ポタージュスープ：カップスープ
夕食	ご飯　 麻婆豆腐　 なめこおろし	ご飯：精米 麻婆豆腐：豆腐（充填）、麻婆豆腐の素（レトルト） 長ねぎ なめこおろし：大根、なめこ（缶）

6日目		主な食材
朝食	ご飯　 みそ汁　 まぐろ水煮　 人参のきんぴら	ご飯：精米 みそ汁：インスタントみそ汁 まぐろ水煮：ツナ（缶） にんじんのきんぴら：にんじん
昼食	スパゲティミートソース　 海藻サラダ	スパゲティミートソース：パスタ（乾麺） ミートソース（レトルト） 海藻サラダ：海藻サラダミックス、玉ねぎ
夕食	ご飯　 さんま蒲焼（焼きねぎ添え）　 なます	ご飯：精米 さんま蒲焼（焼きねぎ添え）：さんま蒲焼（缶）、長ねぎ なます：大根、にんじん

7日目		主な食材
朝食	ご飯　 鮭ホイル包み焼き　 オニオンスライス	ご飯：精米 鮭ホイル包み焼き：鮭水煮（缶）、ごぼう、 干ししいたけ オニオンスライス：玉ねぎ、かつお節
昼食	カレーうどん　 フルーツ缶（みかん）	カレーうどん：うどん（乾麺）、カレー（レトルト） にんじん、長ねぎ みかん：フルーツ缶（みかん）
夕食	牛丼　 はりはり漬け	牛丼：精米 牛丼の素（レトルト） はりはり漬け：切り干し大根

※ この1週間分の献立を実践する場合は、チェックリスト（記載例）を参考として下さい。 P14へ

コラム2：水道水を飲料水として活用するためには

1．フタのできる清潔な容器に口元いっぱいまで水道水を入れて、フタをしっかりと閉めます。
（市販のペットボトルの容器を活用する場合は、水道水を入れていることがわかるようラベルをはがしておきましょう。）

2．**直射日光を避けて、室温の低い所に保存**しましょう。
（水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は、飲料水として使用可能です。
ただし、浄水器をとおした水は、塩素による消毒効果がないので毎日のくみかえが必要です。）

※　保存していた水は、3日を過ぎても、いざという時は、手を洗ったり、トイレ用の水になったりと生活用水として活用できます。

備蓄食料品を使った簡単レシピ（缶詰編）

ツナのそぼろ丼

①ツナを砂糖、しょうゆと合わせて、
そぼろ状にして煮詰めます。

②ご飯の上に、もみ海苔、
炒ったツナをのせて、
出来上がり。
お好みで、紅しょうが、
グリーンピースなどをのせて
お召し上がり下さい。

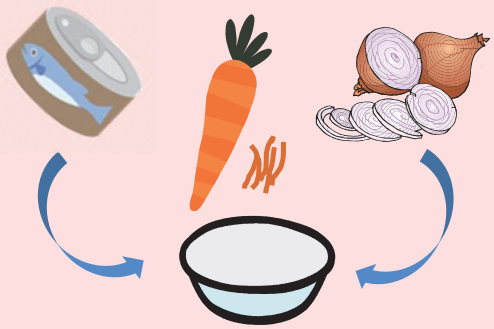
ツナの炒り豆腐

①干ししいたけ（ぬるま湯で戻したもの）
と長ねぎを薄切りに、にんじんを短冊
切りにします。

②ツナとしいたけ、長ねぎ、にんじん
を炒め、砂糖、みりん、しょうゆを
加えます。

③水気を切った豆腐を大きめにくずし、
加えて炒め、煎りごまをふりかけて、
出来上がり。

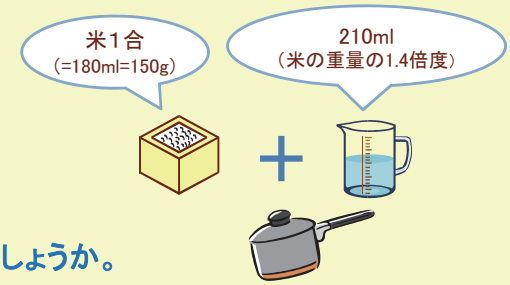
ツナとにんじんのサラダ



ツナと千切りにしたにんじん、薄切りにした
玉ねぎを加え、サラダ油、酢、しょうゆ、塩、
こしょう、マスタード等と和えて、出来上がり。

コラム3 ： 鍋でごはんを炊いてみよう

1. 鍋に米を入れます。
2. 研いだ**米1合につき、水を210ml**を入れます。（無洗米の場合、225ml（米の重量の1.5倍程度））
3. 鍋のフタをせず、強火で沸騰させます。
4. 沸騰したら、底から軽くかき混ぜます。
5. フタをして弱火で15分程度炊きます。
6. 炊きあがったら、15分ほど蒸らして出来上がり。



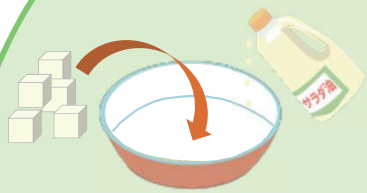
一度、家庭にある鍋で試してみては、いかがでしょうか。

備蓄食料品を使った簡単レシピ（レトルト食品編）

電気が復旧すると、レトルト食品をアレンジして、
様々なメニューが楽しめます。
また、普段の食事に取り入れても良いでしょう。

餅とカレーのグラタン

①グラタン皿にサラダ油をひいて、レトルトカレーの半分を皿全体にのばし、小さく切った餅（もしくは薄切り）を並べます。



②残りのレトルトカレーをかけ、その上に、かぼちゃ（茹でたもの または、電子レンジにかけたもの）やマッシュルーム、パセリ等のお好みの具材をのせます。

③チーズをのせて、オーブンで7分程度加熱して、出来上がり。

カレードリア

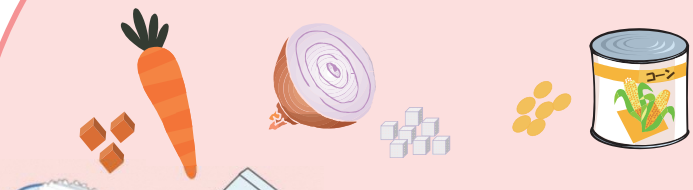
①グラタン皿にサラダ油をひいて、ご飯をもり、レトルトカレーをかけます。

②茹でたにんじんやコーン、マッシュルームなどお好みの具材をのせます。

③チーズをのせて、オーブンで7分程度加熱して、出来上がり。

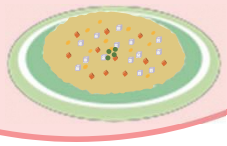
カレーピラフ

①みじん切りにした玉ねぎとにんじん、コーンをフライパンで炒めます。



②ケチャップとレトルトカレーを加え、更に炒めます。

③ご飯を加えて、更に炒め、塩で味を調えて、グリーンピースを飾り、出来上がり。



ハンバーグのホイル焼き

①食べやすい大きさに切った玉ねぎとマッシュルームを、さっと炒めます。

②アルミホイルにレトルトハンバーグをソースごと置きます。

③炒めた玉ねぎ、マッシュルームをのせて、しっかり包み、オーブンで10分程度焼きます。

④付け合わせのパスタ、砂糖・塩で味付けし、やわらかく煮たにんじんを添えて、出来上がり。

更に新型インフルエンザ等に備えて

- 新型インフルエンザ等の流行の周期（流行開始から小康までの期間）は、2ヶ月程度の長期に及ぶと考えられており、その期間は感染者との接触を極力減らす観点から、不要不急の外出を控えなければなりません。
- ライフラインは確保されているため、水、熱源を2週間分備蓄する必要はありませんが、水と熱源を除く**食料は2週間分程度を備蓄することが望ましい**でしょう。
- その際、炭水化物やたんぱく質以外の栄養素の摂取も考慮し、栄養の不足にならないように心がけましょう。
- 2週間分程度の備蓄があれば、突発的な災害が発生した場合でも対応可能であり、更に、新型インフルエンザ等にも備えることができます。

「新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド」

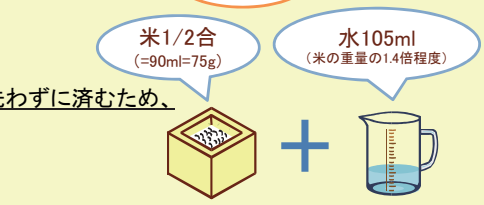
農林水産省は平成21年3月、新型インフルエンザに備えた家庭における備蓄食料品のリストを作成しています。
ガイドをご希望の方は大臣官房政策課食料安全保障室食料安全保障対策班（TEL：03－6744－2368）までお問い合わせ下さい。
なお、農林水産省のホームページからもご覧いただけます。
http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/pdf/gaido.pdf

コラム4： いざという時のポリ袋調理（ごはん）

1. ポリ袋（料理用の厚手のものが望ましい）に、**米1/2合と水105ml**を入れます。
2. ポリ袋の中の空気を抜き、輪ゴム等でビニール袋をきつく縛ります。
3. 沸騰したお湯の中に沈めて、30分ほど茹でれば、完成。

米は洗わなくても1時間程度浸水すれば、ぬか臭さをあまり感じなくなります。

※ 袋を開けて、食器代わりにしながら食べることが出来るので、衛生的で便利！
薄いビニール袋しかない場合は、2枚重ねるなど破れないように工夫しましょう。
また、食品包装用ラップやアルミホイルがあれば、食器に敷いて使うことで、食器を洗わずに済むため、水が節約できます。さらに、食器や調理器具の代わりとして使用することも出来ます。



一度、家庭で試してみては、いかがでしょうか。

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 備蓄量	判定	賞味期限	我が家の備蓄量 年 月 日現在 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	○	/ /			/ /
	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		/ /			/ /
			※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入			/ /			/ /
			かつお節	○		/ /			/ /
	※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	42食					
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	缶詰（コーン、ポテトサラダ、なめこ）	3					
			野菜ジュース	2					
			玉ねぎ	3					
			にんじん	1					
			キャベツ	1/2					
			ごぼう	1					
			大根	1					
			長ねぎ	1					
			切り干し大根	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、パイナップル）	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） 日常使いしている食品（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						

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

調理など器具	□鍋　□おはし・スプーン・フォーク　□缶切り　□プラスチック食器　□紙皿・紙コップ　□食品包装用ラップ・アルミホイル □ビニール袋・強化ポリエチレン袋　□ポリ容器（給水用）　□マッチ・ライター　□ウェットティッシュ　□使い捨て手袋　□除菌スプレー　等 ※ 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							
副菜 汁物	インスタントみそ汁 即席スープ　等	適宜							
副菜 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） 日常使いしている食品（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							

調理器具など

□鍋　□おはし・スプーン・フォーク　□缶切り　□プラスチック食器　□紙皿・紙コップ　□食品包装用ラップ・アルミホイル
□ビニール袋・強化ポリエチレン袋　□ポリ容器（給水用）　□マッチ・ライター　□ウェットティッシュ　□使い捨て手袋　□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）

平成26年2月発行　　■発行：農林水産省 大臣官房 政策課 食料安全保障室