

# 災害時に備えた 食品ストックガイド

## 家庭備蓄の 実践アイデア

あつて良かった！

農林水産省

# 食品の家庭備蓄のすすめ

## はじめに

「災害時に備えた食品の家庭備蓄」と聞いたとき、どのようなイメージを持ちますか？  
「何からはじめればいいのか分からない」「毎日忙しくて、そこまでやる余裕がない」  
「一度やってみたけど、なかなか続かない」「備蓄のためのスペースもお金もない」など、  
日頃はつつい先延ばしにして考えがちではありませんか？

しかしながら、大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。また、被災時でも、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考と、元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

このガイドでは、普段の暮らしを少し工夫するだけで、無理なく災害時に備える方法をご紹介します。近年、災害が頻発しているわが国において、安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を非日常のものと考えのではなく、**日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていく**ことが大切です。このガイドを活用して、いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、**必要な備えを進めましょう。**

## 目次

P.03 簡単！  
ローリングストック

P.06 主食・果物

P.09 命をつなぎ止める水

P.12 あると便利な  
備品類

P.04 備蓄食品の選び方

P.07 牛乳・乳製品、菓子・  
嗜好品、調味料、その他

P.10 非常食で楽しく備蓄！

P.13 備蓄食品の  
収納テクニク

P.05 主菜、副菜

P.08 保存食を見直そう！

P.11 カセットコンロで  
熱源確保！

P.15 災害時の簡単レシピ

※掲載商品は、2019年2月現在の情報です。

## 本ガイドの検討：

「あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会」委員（五十音順、敬称略）

富川 万美 NPO法人ママブラグ理事 アクティブ防災事業代表  
長柴 美恵 (一社)防災備蓄収納プランナー協会 代表理事  
永田 宏和 NPO法人プラス・アーツ 理事長

○ 別府 茂 (一社)日本災害食学会 理事・副会長

真鍋 太郎 アサヒグループ食品株式会社 食品事業本部 食品マーケティング部担当課長

◎ 渡辺 研司 名古屋工業大学大学院 工学研究科 社会工学専攻 教授

◎ 座長 ○ 副座長



こちらも  
ご活用  
ください！

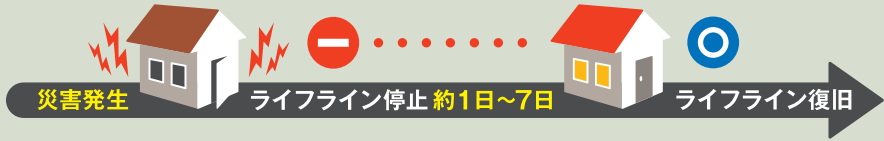
## 要配慮者のための 災害時に備えた食品ストックガイド

乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方向けの食品ストックガイドです。

# なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

|                            |   |  |   |
|----------------------------|---|--|---|
| <b>必需品</b>                 | <b>水 2L×6本×4箱</b><br>※1人1日およそ3L程度<br>(飲料水+調理用水) | お好みのお茶や清涼飲料水なども<br>あると便利!  | <b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b><br>※1人1週間およそ6本程度 |
| <b>主食</b><br>エネルギー<br>炭水化物 | <b>米 2kg×2袋</b><br>※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)    | <b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b><br>・そうめん2袋(300g/袋)<br>・パスタ2袋(600g/袋) | <b>その他 (適宜)</b><br>・LL牛乳<br>・シリアルなど         |
|                            | <b>カップ麺類×6個</b>                                 | <b>バックご飯×6個</b>  |   |
| <b>主菜</b><br>たんぱく質         | <b>レトルト食品</b><br>・牛丼の素、カレー等18個<br>・パスタソース6個     | <b>缶詰 (肉・魚)</b><br>・お好みのもの18缶                                    |   |
| <b>副菜</b><br>その他<br>(適宜)   | <b>日持ちする野菜類</b><br>・たまねぎ、じゃがいも等                 | <b>調味料</b><br>・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等                                   |   |
|                            | <b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>                            | <b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>   |   |
|                            | <b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>                           | <b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>                                    |   |

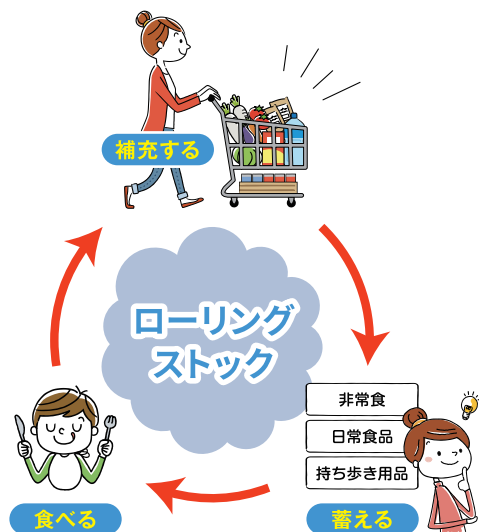
## あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

# 簡単! 「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



## ココがポイント

- ・費用、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済む



※できれば1週間分を備えましょう

## 備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

### 非常食

災害時の備えとして用意し  
**主に災害時に使用するもの**

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

### 日常食品



日常から使用し、かつ、  
**災害時にも使用するもの**

【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

# 備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- ① 家庭にある食品をチェックしましょう。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- ③ 足りないものを買い足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



## ■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



## ▶ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



## ■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



## ▶ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

次のページから、おすすめの備蓄食品を紹介しています。

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようバランス良く備えましょう。



## 主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(丼やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)

## 副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)

## 主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、  
エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺

(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

## 果物

果物やフルーツの加工品など、  
ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

## 牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

## 菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品

(アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

## 調味料



各種調味料

(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)

## その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等

## 家庭備蓄をしながら、 好みの味の缶詰やレトルト食品を探してみよう

備蓄食品を、「災害時に食べる一時しのぎのもの、あまりおいしくない食べ物」と考えてはいませんか？

いえいえ、今は味にもこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあります。

あなたや家族の好みの味を見つけるためにも、「ローリングストック」を実行して、おいしく食べながら好みの食品を探してみましょ！



# 昔ながらの保存食を見直そう!

地域や家庭に伝わる保存食を活用しましょう。



## 地域や家庭に伝わる保存食も 家庭備蓄の一つです

地域に伝わる  
乾物も見直して  
みよう

わが国では、厳しい冬など食料が不足する時期に備え、保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いてきており、こうした食品の活用もアイデアの一つです。例えば、信州などに伝わる「氷もち」は、乾燥して、とても軽い上に、栄養価が高く消化もよいため、昔から親しまれてきました。水を多く使ってゆめに戻せば、簡単に流動食になるので、高齢者のおやつや、病中食、離乳食にもなります。

## 干シタケノコ

また、干シタケノコは九州でよく食される保存食です。春に収穫したタケノコを茹でた後、干して乾燥させることで、1年を通して食べることができるようになります。お盆の料理の必需品となっている地域もあります。水で戻してから、炒める、煮る、焼く、揚げるなど、さまざまな料理に利用できる食材です。2016年の熊本地震の時に干シタケノコが役立つそうです。使い慣れた乾物が、いざという時においしいおかずになります。(写真は福岡県東峰村の干シタケノコ、戻して「きんぴら」に)



## 漬物

長野県では1年中、季節に相応しい漬物を作ります。冬には野沢菜を漬け、夏には粕に瓜を漬け、保存食にします。ごぼうのみそ漬けも作ります。野沢菜やたくあん漬けは、塩抜きをして細かく刻んで炒め、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で味付けます。みそ漬けとナス、キュウリ、ミョウガ等の夏野菜を細かくきざんで、ご飯の上のせて食べる「やたら」という郷土料理があります。冬の野菜不足を補うための先人の知恵が、災害時には食べ慣れた味の非常食として活躍します。

(写真は長野県北部の漬物盛り合わせ)

# 命をつなぎ止める 水

ライフラインの停止に備えて  
どの家庭でも必ずストックしておきましょう。

水は生命の維持に欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があります。水の備蓄方法とその内容を紹介します。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要



- 日常的に飲んで買い足す。
- 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ。

※停電時も水が出せるタイプが災害時も安心

## ■水道水の備蓄

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。フタのできる清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて、室温の低い所に保存しましょう。

## ■長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は、5年～10年。通常ミネラルウォーター（約2年程度）の2倍から5倍ほど長持ちするので、備蓄用の水として最適です。

## ■その他の飲み物（お茶など）

水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意しておきましょう。



# いろいろな非常食で、楽しく備蓄！

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でもおいしい食品を食べることができます。

大型スーパーマーケットの防災防災コーナーには、さまざまな非常食が陳列されています。日常の買い物ついでに、非常食もチェックしておきましょう。おいしい非常食も多いので、「ローリングストック」もおすすめです。

## レトルト食品



## 菓子類



## 缶パン



## アルファ米(アルファ化米)

### お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。

## レスキューフーズボックス

### 火も水も使わずに温かな食事をいただける

被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられると安心です。

## 試食の **ススメ**

今はおいしい非常食がたくさんありますが、味は千差万別。いざという時に、苦手な味のものばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して、好みの味を備えておきましょう。

## 発災当日の備えは？

### 〈水1リットル+調理不要な非常食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高く、しばらくは余震で火が使えないことも想定されます。避難する際に持ち出せるよう、1日分程度の非常食を非常用持出袋等に入れておくといいでしょう。

# カセットコンロ (ボンベ)を備えて、**熱源**を確保しよう!

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



銅や  
やかんも  
お忘れなく!



カセットボンベの予備はどのくらい必要なの!?

**1人/1週間当たり、カセットボンベ約6本の  
備蓄が必要となります。**

※使用期限にご注意(ボンベ:約7年、コンロ:約10年)

## なぜカセットコンロを備える必要があるの?

地震などの災害発生後、電気・ガスが復旧していない場面で、  
温め・沸かす・調理をするのに、カセットコンロが便利です。  
温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれること  
でしょう。



カセットボンベで使用できるガストーブ ▲

## 水とお湯の重要性

災害発生直後は、乾パンやビスケットなど開封するだけで食べることができる非常食を備蓄することが、これまでは行われてきました。しかし非常食を食べるには、飲料水が不可欠です。さらに、お湯を用意できればレトルト食品やカップ麺、袋麺、フリーズドライのスープ、パスタなど食べられる食品の幅を広げてくれます。  
電気・ガス・水道のライフラインが絶たれた場合に備えて、水はペットボトルの飲料水、ガスはカセットコンロとカセットボンベ、さらに湯を沸かせるやかんや鍋など必要なものを用意しておきましょう。

# あると便利な備品類

身近な家庭用品が災害時に大活躍！ 活用方法をご紹介します。



| 備品名              | 活用法   |
|------------------|---|
| 食品用ポリ袋           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手にかぶせて手袋代わりに</li> <li>• 調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに</li> <li>• お椀にかぶせて洗いの削減</li> <li>• おすそわけ容器として</li> <li>• 大きな袋は水の運搬用に</li> </ul> |
| ラップ              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• おにぎりなどを直接触れずに作るために</li> <li>• お皿に敷いて洗いの削減に</li> </ul>  |
| アルミホイル           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 熱いものを載せるお皿として</li> <li>• 省エネ落としがた代わりに、反射板代わりに</li> </ul>   |
| クッキングシート         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• フライパンの焦げ付き防止に</li> </ul>   |
| キッチンペーパー         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 布巾やタオル代わりに</li> </ul>  |
| 除菌スプレー<br>(ペーパー) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手洗い用の水の代わりに</li> <li>• 身辺の衛生確保に</li> </ul>   |

## 洗い物いらずで簡単！「バッククッキング」のススメ

「バッククッキング」とは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のこと。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。

### 洗い物いらずの簡単調理例



皿にラップ

断水した際にも、食器にラップを敷くことで洗いを削減できます。



空中調理

断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンペーパーを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。



バッククッキング

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんして火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。



要配慮者のための  
災害時に備えた  
食品ストックガイド



無理なく家庭  
備蓄ができる

# 備蓄食品の収納テクニック



## 水は分散して収納するのがコツ！

1か所に入らない分は、分散して収納するのがおすすめ。例えば、水は大人2人の1週間分だと、2L×6本入りで4箱など、準備しておかなければならない量が多いため、1か所だけでは入りきらないかもしれません。それでも、あきらめることはありません。キッチン、押し入れ、リビング、寝室のクローゼットなど、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しましょう。





消費期限のない備品類や軽いものを収納する棚。使い捨て可能なプラスチック製のスプーンやフォーク、紙皿、割りばし、インスタントみそ汁、即席スープ、乾物などを収納します。



賞味期限が数月から数年の缶詰や水、非常食向けの棚。重いものや液体のものを収納します。



災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べましょう。次にストック食品を食べていきますが、写真のように1日分のストック食品を7日分用意する方法もあります。

## 「見える化収納」のススメ！



収納場所、使用目的と使用頻度によって決めていきます。毎日のように使う食品はキッチンに収納して「ローリングストック」しましょう。たまにしか使わない食品は、押し入れやクローゼットなどに収納するのがおすすめです。

収納するときは、取り出しやすいケースや箱に入れて何があるか、見てすぐ分かるようにするのがコツ。こうして整理しておけば、片付けてみたら同じ食品が大量にあった、なんてことも防げます。側面に賞味期限を書いておくと、パッと見て賞味期限が分かるので、「ローリングストック」を実践しやすくなります。古いものを奥に補充して、手前のものから使いましょう。

1日分のストック食品を7日分用意する方法を実践することで、災害時でも慌てずに食事ができます。また、災害時に家族と連絡が取れない中でも、誰が何を食べればいいのかすぐに分かるので便利です。

重いものは下の方に、軽いものは上の方に収納して、家具の転倒防止や、物品落下時のけがの予防につなげましょう。

## 熱源確保！カセットコンロの収納テクニック！！

カセットコンロは被災しても余震が少なくなる頃から使えます。また、右の写真のように、立てて収納すると省スペース化が図れます。ライフラインの復旧で、最も時間がかかるのはガスです。カセットコンロを普段使い慣れていない方も、オール電化住宅にお住まいの方も、万が一のために備えておきましょう。なお、保管場所は、災害時に上から落ちてきてけがをしないよう低い位置の棚に収納しましょう。コンロとガスは同じ場所に収納しておくことをおすすめします。



# 災害時の簡単レシピ

## 主菜

肉、魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質は体力を維持するために必要な栄養素です。いざという時のために、たんぱく質のとれる缶詰などを備蓄し、日頃から食べ慣れておくといでしょう。災害時でも「主食+主菜+副菜」のバランスを考えた食事が大切です。



## ■さんま蒲焼きの卵とじ

約5分 2人分

### 【材料】

さんま蒲焼き缶 1缶 / 卵 2個 / 三つ葉少々

### 【作り方】

- 鍋にさんま蒲焼きと缶の汁、それに水(50cc程度)を加えて火にかける。
- 卵を割り入れ、ざっくり混ぜて30秒ほど待ったら火を消す。あとは余熱で火を通す。最後に長さ4cm程度に切った三つ葉を散らす。

### 【ワンポイント】

非常食のマスト食材の缶詰と卵を使った、簡単な料理です。日頃の食事でも試してみてください。ご飯に乗せると「さんま蒲焼丼」になります。焼き鳥缶、サバ缶しょうゆ煮、いわし蒲焼缶などでも作ることができます。

## 副菜

災害発生直後は、炭水化物で空腹を満たすことが優先されがちで、栄養の偏りや栄養不足が懸念されます。栄養バランスが崩れると、体調不良や気力減退の原因にもなりますので、副菜でしっかり食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取しましょう。



## ■わかめとコーンの和え物

約8分 1人分

### 【材料】

乾燥わかめ小さじ2(2g) / スイートコーン缶(ホール) 大さじ3 / ベビーチーズ 1個 / 砂糖 少々 / しょうゆ 小さじ1弱 / 胡椒 少々 / ポリ袋

### 【作り方】

- 乾燥わかめを手で細かく砕いて、50cc(適宜)ほどの水に5分ほどつけて戻し、しぼります。チーズは手でちぎります。
- ポリ袋の中にすべての具材と、コーンの汁を大さじ1程度入れます。ポリ袋の中でよく混ぜて完成です。

### 【ワンポイント】

日持ちする食材で栄養満点の和え物です。ポリ袋の中で材料を和えれば、洗い物が少なくなり、かつ、衛生的に作ることができます。



料理レシピサービス「クックパッド」内「昭和女子大非常食のキッチン」には他にも様々な非常食レシピを掲載しています。日頃から非常食レシピを見て、いざという際に役立てましょう!  
<https://cookpad.com/kitchen/14381603>

レシピ作成：昭和女子大学現代ビジネス研究所  
食プロジェクト

## 乾物

乾物は常温で長期保存でき、包丁なし調理も可能、ゴミも洗い物も減らせます。事前の戻しが不要な調理法を覚えれば、もしもの時に役立ちます。不足しがちな野菜や海藻も多いので、ぜひ備蓄しておきましょう。



### 【味のバリエーション、味付けの工夫】

乾物は水以外でも戻せます。このレシピでは缶の汁を利用して切干大根を戻しています。ただし、オイル漬けを使うとうまく戻らないので注意してください。塩気が足りなければしょうゆなどで調整をしてください。



### 【味のバリエーション、味付けの工夫】

お好みで茹で上がりに削り節を振ってもおいしく召し上がれます。

干し椎茸はスライス済みのものを使います。焦げ付きそうになったら水を足してください。多ければ飛ばしましょう。

## 包丁なし! 火なし!! 袋の中で揉んで待つだけ和え物

約20分 主菜として1人分、副菜として2人分

### 【材料】

切干大根 15g(女性の掌に乗る程度) / ツナ缶(ノンオイル、無塩、70g入り) 1缶 / 塩昆布 2g(ひとつまみ) / 梅干し(種をとる) 1個 / 白いりごま 適量

### 【作り方】

1. ごま以外の材料をポリ袋に入れてからよく揉み、20分程おく。
2. 白いりごまをふる。

## 一鍋で、栄養バランスもとれる 捨てる水無し乾物パスタ

約15分 2人分

### 【材料】

A {ショートパスタ(フリッジ、ペンネ、マカロニなど) 200g(2カップ強) / 切干大根 8g(ぎゅっと握って卓球ボール程度) / スライス干し椎茸 8g(20スライス程度) / さきいか 16g(女性の掌に乗る程度) / 塩昆布 4g(ひとつまみ) / 鰹削り節 1g(ひとつまみ) / ひたひたの水} / 塩・胡椒 各少々

### 【作り方】

1. Aを鍋に入れて蓋をして、沸騰したら弱火にする。
2. パスタを指定の時間茹でたら、塩・胡椒で味を調える。

レシピ作成：DRY and PEACE  
サカイ優佳子、田平恵美

# 日頃から防災知識・活動を身に付けよう!

家族や友達と楽しみながら  
防災知識が身に付く



## イザ!カエルキャラバン!

NPO法人プラス・アーツ

「イザ!カエルキャラバン!」は、家族や友達と楽しみながら防災知識が身に付くイベントです。地域の防災訓練プログラムと、美術家である藤浩志氏が考案したおもちゃ交換会「かえっこバザール」を組み合わせ、子どもたちが遊びの延長で防災の知識を身に付けることができます。

### HOW TO PLAY

「イザ!カエルキャラバン!」のしくみ



1  
いらなくなったおもちゃを持って行こう!



2  
「カエルポイント」で好きなおもちゃをゲット!



3  
たのしい防災体験でカエルポイントを貯めよう!



4  
オークションで特別なおもちゃをゲット!



NPO法人プラス・アーツは、企業や自治体と連携して、防災知識の国内外への普及にも取り組んでいます。

(参照) <http://kaeru-caravan.jp/>

本当に必要な“わが家の備え”  
を知り、賢く備える



## 防災ピクニック®

mama plug

NPO法人ママプラグ

「防災ピクニック」とは、お弁当の代わりに非常食を持っていくなど、防災を楽しく学ぶピクニックのことです。実際にピクニックで非常食を食べてみると、「水の無い環境では、食器を汚さない工夫が必要」など、何か感じることや発見がたくさんあるそうです。防災グッズを使ってみたり、避難所までの道のりで危険な場所をチェックするなど、さまざまなことに取り組みます。家族や友達とのイベントの一つとして皆さんも試してみませんか。



(参照) <https://www.active-bousai.com/about/bousaipicnic/>



# みんなで共有しよう！ 防災の心得

家庭備蓄の推進は、「誰一人取り残さない」社会を実現するSDGs(国連で採択された「持続可能な開発目標」)の点からも、国民生活の持続性を確保することにつながる取り組みです。このガイドに示されたさまざまなアイデアを広く共有し、できることから実践してみましょ。

## 加工可能な講演用資料 地域の集まりで活用しよう！

農林水産省では、自治会や学校など地域住民による集まりで、家庭備蓄の勉強会などを行う際に活用できる講演用資料を作成し、公開しています。

Webページ上で電子データのダウンロードができますので、地域の情報を加えるなどアレンジして活用することも可能です。

詳しくは、下記のWebページをご覧ください。

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



## 防災の心を贈る ギフトにもおすすめ

非常食などの備蓄食品を大切な人にギフトとして贈ることは、単にものを贈るだけでなく、「あなたは備えていますか？」というメッセージを送ることもできます。日頃お世話になっている人に、思いやりの気持ちを伝えられるだけでなく、相手が「防災への備え」を意識するきっかけにもなります。缶詰やフリーズドライ食品、非常食の詰め合わせなど、贈答品として備蓄食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 農林水産省の活動 家庭備蓄の普及に向けた取り組み

農林水産省では、食料安全保障の観点から、家庭備蓄の普及に向けて、省内外での展示や防災イベントへの参画、各種ガイド、リーフレット、動画の作成・普及、政府広報の活用等を積極的に行っています。



消費者の部屋の特別展示(農林水産省本省)



備蓄食品を活用した親子クッキング(東海農政局)



平成31年3月発行

農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

TEL. 03-3502-8111 (代表)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

▼デジタル版はこちら

