



いざというときの備え 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）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば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（一人当たり：水 2 1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、別途備蓄しましょう。

普段使いの食料品は「買い置き」して、使ったら「買い足し」をしましょう！


主食

米 （無洗米が便利）	小麦粉
シリアル	カンパン
カップ麺	もち
乾麺（そば・うどん・パスタ）	
パン（長期保存用）	など

主菜

缶詰 （サバ缶・ツナ缶・コンビーフなど）	
レトルト食品（カレーなど）	
魚肉ソーセージ	など
高野豆腐	など

副菜

スープの素・スープ缶	
即席みそ汁	
乾燥野菜 （干しいたけ・切り干し大根など）	
乾物（わかめ・こんぶなど）	
保存のきく野菜（玉ねぎ・人参・じゃがいも・カボチャなど）	など

飲料

ペットボトル（水・お茶など）	
パック飲料	
スキムミルク	など



その他

お菓子	
フルーツ缶詰	
はちみつ	
ジャム	など



食事に配慮が必要な方の食品も用意しましょう！

乳幼児がいる場合

食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用品を普段から余分に買っておくようにしましょう。

粉ミルク	液体ミルク
ベビーフード	など



高齢者がいる場合

咀嚼困難な方がいる場合は、軟らかくて食べやすい備蓄品を用意しましょう。

レトルト食品（おかゆ・ミキサー食など）	
濃厚流動食	
とろみ剤	
ゼリー	など



バッククッキングとは？

ポリ袋（高密度ポリエチレン・不透明）に食材・調味料を入れ、中の空気を抜き、口の上の方を結ぶ。沸騰した湯の中に入れるだけ。災害時、介護食、一人分の食事にもカセットコンロと水、鍋があれば、温かい食事が可能。まず、日ごろの食事からチャレンジしよう！



手順

材料と調味料（味は薄め）をポリ袋に入れる。

ポリ袋の空気をよく抜き（空気が残っていると膨張する）なるべく上部を結ぶ。熱湯の中に入れ、ふつふつと沸く程度に火を弱め、蓋をして約1時間。（熱湯に入れる時間はレシピにより異なる）

やけどに気を付けて、熱湯からポリ袋を取り出し、盛り付ける。

災害時は、洗い物を出さないようにするため、そのままでも食べられる。

鍋の湯は、何回でも使える。最後は捨てずに、洗い物等に利用。



バッククッキングの調理例（1人分）

【ごはん】



米 ½カップ（80g）

水 ½カップ（100cc）

1. 米をポリ袋に入れ、分量外の水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
2. 1に分量の水を加え、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
3. 沸騰した鍋に入れて約20～25分加熱し、火を止め、10分蒸らして完成。

【肉じゃが】



豚こま切れ（30g）

じゃが芋（70g）

冷凍ポテトでも代用

玉ねぎ（40g）

めんつゆ（15ml）

水（20ml）

1. 玉ねぎはくし型にスライスする。じゃが芋は皮をむいて、1cm厚さのいちょう切り。
2. ポリエチレン袋に1の玉ねぎ、じゃが芋、豚こま切れを入れ、材料が良く混ざるようにする。
3. 2に分量の調味料、水を加え、空気を抜いて袋の口を結ぶ。袋の口は上の方で結ぶことがポイント。
4. 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らして完成。

バッククッキングメニュー例（2人分）

【 いたり鶏 】

エネルギー 115kcal / たんぱく質 5.3g / 脂質 3.9g / 塩分 1.1g

鶏もも肉（40g）

じゃがいも 1～2個（100g）

人参 1/4本

ごぼう 1/5本（20g）

干し椎茸 2枚

めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1と1/2

干し椎茸の戻し汁 大さじ1と1/2

1. 鶏肉は一口大に切ります。じゃがいもは皮をむき、1cmの厚さのいちよう切りにします。
人参も皮をむき、1cmの厚さのいちよう切りにします。ごぼうは皮をこそぎ、半月の斜め薄切りにします。椎茸は戻しせん切りにします。ビニール袋に具材とめんつゆ・椎茸の戻し汁を入れ、袋の中の空気を抜きながら、ねじって口をかたく縛ります。
2. 水を入れた鍋に、（1）の袋を入れ火にかけます。沸騰後は弱火にして、ふたをして20分加熱します。火を止めたら10分置いてから、袋の口をはさみで切って器に盛り付けます。

【 ひじき煮 】

エネルギー 44kcal / たんぱく質 2.0g / 脂質 1.9g / 塩分 0.7g

干しひじき 6g

人参 20g

油揚げ 1/2枚

干し椎茸 2枚

干し椎茸の戻し汁 50ml

A } 酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1と1/2
砂糖 小さじ1と1/2

1. 干しひじきは戻します。人参はせん切りにします。油揚げは油抜きしせん切りにします。
戻した干し椎茸もせん切りにします。ビニール袋に、水気を切ったひじきと人参・油揚げ・椎茸を入れ、（A）を加えます。袋の中の空気を抜きながら、ねじって口をかたく縛ります。
2. 水を入れた鍋に、（1）の袋を入れ火にかけます。沸騰後は弱火にして、ふたをして20分加熱します。火を止めたら10分置いてから、袋の口をはさみで切って器に盛り付けます。

【 だし巻き卵 】

エネルギー 95kcal / たんぱく質 6.8g / 脂質 5.7g / 塩分 0.2g

卵 2個

だし汁 小さじ2

砂糖 小さじ2

1. ボウルに卵を割りほぐし、だし汁と砂糖を加えよく混ぜ、ビニール袋に入れ口を縛ります。
2. 水を入れた鍋に入れ、沸騰後は8～10分加熱したら湯から出し、切り分けて盛り付けます。