

いのちをつなぐ
ローリングストック

災害時の食

災害時に役立つ
簡単レシピも記載



できれば 1週間分

最低でも **3日分** の食をいざという時のために
備えましょう



目次

ローリングストック	3
備蓄食品の例	4
パッククッキングについて	5
パッククッキングの注意点	5

※【耐熱性のポリ袋を使った料理（火を使う）】

ごはん	6
大豆ミートと卵の2色丼	6
ミネストローネの炊き込みごはん	7
簡単ピラフ	7
なすとコンビーフのカレー	8
オムレツ	8
切干し大根の煮物	9
じゃがいもカレー風味	9
オートミールバナナケーキ	10
おかず蒸しパン	10
ドライフルーツ&ナッツの蒸しパン	11

【ポリ袋を使った料理（火を使わない）】

切干し大根とツナのマヨ和え	11
切干し大根の和え物	12

【備蓄食品を使った料理】

パックごはんと野菜ジュースでリゾット	12
キーマカレー大豆ミート	13
缶詰で作るカナッペ	13
パイン缶のホットケーキ	14
和風ビビンバ	14
あると便利な備品類	15
家族に合わせた食品を用意しましょう	15

※ポリ袋は耐熱性のポリ袋を使用 詳細は5ページを参照



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足しておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低 **3日分**

飲料水+調理用水

1人1日おおよそ **3ℓ** 程度



1週間分 × 大人2人の場合 3ℓ × 7日 × 2人 = 42ℓ

2ℓで21本おおよそ 6本入 × 4箱必要



備蓄食品の例

主食		ごはん・パン・麺類 など、エネルギー源 になるもの
主菜		肉・魚・大豆製品・ 卵などのたんぱく質 を多く含むもの
副菜		野菜の煮物・サラダ・ 和え物など。ビタミン、 ミネラル、食物繊維を含むもの
その他		水の他、自分や家族 に合ったもの

もしも

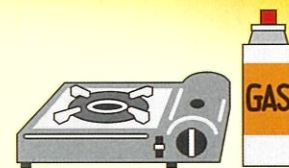


の場合もバランスよく食べると元気ができます



パッククッキングについて

○パッククッキングとは、食材を入れた耐熱性のポリ袋を鍋に入れて、湯せんして加熱し、調理する方法のこと。



○ガス・水道・電気などのライフラインが使用できない時でも、カセットコンロ等を使用し、食事を作ることができます。



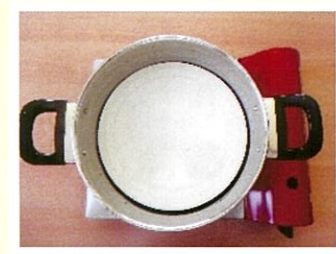
○洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作ることができます。

○パックすることにより、衛生管理や持ち運びがしやすくなります。

パッククッキングの注意点

○ポリ袋は高密度ポリエチレン製で耐熱性のあるものを使用します。

(耐熱温度 130℃以上のもの、湯せん対応のもの。また、厚さ 0.01mm 以上で無地のものを使用します。)



○鍋底に耐熱の皿を敷く(右の鍋参照)と、ポリ袋が破れにくくなります。



○1袋に入れる量は1～2食分を目安にします。

○耐熱性のポリ袋を結ぶ際は、空気を抜きながら、上部を結びます。(中の空気が多いと加熱した時に、ふくらみやすくなってしまうため。また、少しねじりながら空気を抜くとやりやすくなります。)

ごはん

主食



材料 (2食分)
米…………… 1合
水…………… 220ml

※鍋炊きも同じ分量

作り方 (ポリ袋)

- 1 耐熱性のポリ袋に洗った米と水を入れ、空気を抜きながら上部を結び、30分浸水させておく。
- 2 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰したら、1を入れ、30分湯せんし、火を止めて、10分蒸らしてから盛り付ける。

☆カセットコンロを使って鍋で炊く場合(鍋はふたがしっかりできるもの)

作り方 (鍋炊き)

- 1 洗った米と水を鍋に入れ、30分浸水させておく。
- 2 鍋にしっかりふたをして中火(火が鍋底に付くくらい)にかける。
- 3 蒸気でカタカタ音がしたら、3分そのままにする。
- 4 3分後に弱火(一番弱い火)にして、5分炊き、10分蒸らしてから盛り付ける。

大豆ミートと卵の2色丼

主食

主菜



材料 (2食分)
パックごはん…………… 2P(400g)
卵…………… 2個
大豆ミート(ミンチ)…………… 120g
めんつゆ(3倍希釈)…………… 50ml
水…………… 大さじ2(30ml)
砂糖…………… 小さじ1
紅しょうが…………… 16g

作り方

- 1 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 2 耐熱性のポリ袋に卵を割り入れて、空気を抜きながら上部を結ぶ。
- 3 耐熱性のポリ袋に大豆ミート、めんつゆと水と砂糖を入れて空気を抜きながら上部を結ぶ。
- 4 沸騰した鍋に2と3の袋とパックごはんを入れ、ふたをして、吹きこぼれない程度の中火にする。再度沸騰して10分したら2を取り出し、さらに15～20分湯せんする。
- 5 4で取り出した卵を熱いので鍋つかみを利用しながら、ポリ袋の上から、そぼろ状にほぐす。
- 6 4のパックごはらは15分、大豆ミートは、20分したら取り出す。
- 7 パックごはんを丼ぶりに盛り、具を半分ずつ盛り付け、紅しょうがを添える。

ミネストローネの炊き込みごはん

主食



材料 (2食分)
米…………… 200g
水…………… 250ml
ミネストローネスープの素
(フリーズドライ)… 1個(約11g)

作り方

- 1 耐熱性のポリ袋に洗った米と水を入れ、30分浸水させておく。
- 2 1のポリ袋にスープの素を割りながら入れて、スープを水になじませ、ポリ袋の空気を抜きながら、上部を結ぶ。
- 3 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰したら2を入れ、ふたをして、吹きこぼれない程度の中火で30分湯せんする。
- 4 火を止めて10分蒸らし、皿に盛り付ける。

☆ワカメスープの素等でもおいしく作れます

簡単ピラフ

主食

主菜

副菜



材料 (2食分)
米…………… 1合
水…………… 220ml
大豆ミート(ミンチ)…………… 90g
スイートコーン缶(ホール)… 60g
コンソメ…………… 5g
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々

作り方

- 1 耐熱性のポリ袋に洗った米と水を入れて、30分浸水させておく。
- 2 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 3 1に大豆ミート・コーン・コンソメ・塩・こしょうを入れて、よく混ぜる。
- 4 沸騰した鍋に3を入れ、ふたをして、30分湯せんする。
- 5 火を止めて10分蒸らし、皿に盛り付ける。

☆大豆ミートの代わりにハムやウィンナーを使ってもおいしくできます。

なすとコンビーフのカレー

主食

主菜

副菜



材料 (2食分)

パックごはん…………… 2P(400g)
 コンビーフ缶詰…………… 1缶(80g)
 なす…………… 40g
 玉ねぎ…………… 60g
 水…………… 80ml
 カレールウ…………… 2カケ

作り方

- 1 なす・玉ねぎは食べやすい大きさに切り、コンビーフは食べやすいように、ほぐしておく。
- 2 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 3 耐熱性のポリ袋に1と水とカレールウを入れ、よくもんで全体をなじませ、空気を抜きながら袋の上部を結ぶ。
- 4 沸騰した鍋に3とパックごはんを入れ、再沸騰し、約20分したら取り出す。
- 5 ごはんにカレーをかけて、盛り付ける。

オムレツ

主菜

副菜



材料 (2食分)

卵…………… 4個
 スイートコーン缶(ホール)大さじ4
 マヨネーズ…………… 小さじ4
 ケチャップ…………… 適量

作り方

- 1 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 2 耐熱性のポリ袋2枚に、卵を2個ずつ割入れ、半量のコーン・マヨネーズをそれぞれに入れて、ポリ袋の外から、よく手で混ぜ合わせる。
- 3 空気を抜きながらポリ袋の上部を結ぶ。
- 4 沸騰した湯に3を入れ、6～7分湯せんする。
- 5 袋の中でオムレツの形に整えてから皿に盛り、ケチャップをかける。

切干し大根の煮物

副菜



材料 (2食分)

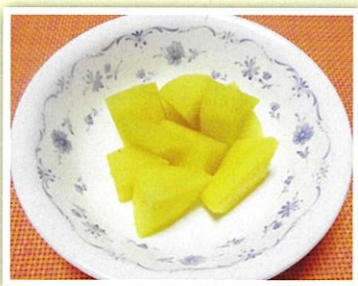
切干し大根…………… 20g
 乾燥油揚げ…………… 10g
 乾燥スライスしいたけ…………… 4g
 水…………… 200ml
 めんつゆ(3倍希釈)…………… 40ml

作り方

- 1 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 2 切干し大根をさっと洗ってしぼり、キッチンバサミで食べやすい大きさに切る。スライスしいたけは大きいものは、折って食べやすくする。
- 3 耐熱性のポリ袋に、2と乾燥油揚げ、水、めんつゆを入れ、空気を抜きながら上部を結ぶ。
- 4 沸騰した鍋に3を入れ、20分湯せんして、取り出し盛り付ける。

じゃがいもカレー風味

副菜



材料 (2食分)

じゃがいも…………… 2個(200g)
 A { カレー粉…………… 小さじ1/3
 塩…………… 小さじ1/3
 水…………… 300ml

作り方

- 1 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 2 じゃがいもの皮をむき、一口大に切って水にさらす。
- 3 耐熱性のポリ袋に水を切った2とAを入れて、空気を抜きながら上部を結ぶ。
- 4 沸騰した湯に3を入れ、吹きこぼれない程度の火で20分湯せんしたら取り出し、盛り付ける。

オートミールバナナケーキ

主食



材料 (2食分)

オートミール(全粒タイプ)… 50g
水…………… 100ml
粉チーズ………… 大さじ1強(15g)
バナナ…………… 小1本
砂糖…………… 大さじ1
レーズン… 大さじ1・1/2(20g)

作り方

- 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 耐熱性のポリ袋に、オートミール・水・粉チーズ・砂糖を入れ、袋をもむようにしてよく混ぜる。
- バナナの皮をむき、2の袋の中にキッチンバサミで輪切りにして入れる。
- レーズンを3に加え、バナナをつぶさないようにレーズン・バナナを平均に散らす。
- 袋の空気を抜きながら上部を結ぶ。
- 5を平らな円形にして、鍋に入れ30分湯せんする。
- 火を止め10分蒸らしてから、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

☆水の代わりに豆乳を使用してもおいしく作ることができます。

おかず蒸しパン

主食

主菜



材料 (2食分)

ホットケーキミックス粉…… 50g
スイートコーン缶(ホール)大さじ2
ハム…………… 2枚
プロセスチーズ………… 30g
水…………… 50ml

作り方

- ハム・プロセスチーズは食べやすい大きさに手で、ちぎっておく。
- 全ての材料を耐熱性のポリ袋に入れ、空気を抜きながら上部を結ぶ。
- 皿を敷いた鍋に2を入れ、ふたをして火をつける。沸騰したら弱火で15分湯せんする。
- 火を止め5分蒸らし、袋から出して、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

☆具は、お好みで茹でたブロッコリーや人参・ミックスベジタブルなど加えても良いです。

☆ハムとチーズの塩味で、そのまま食べられます。

ドライフルーツ&ナッツの蒸しパン

主食



材料 (2食分)

ホットケーキミックス粉… 100g
卵…………… 1個
牛乳…………… 100ml
バター…………… 5g
ドライフルーツ&ナッツ …… 50g

作り方

- 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 耐熱性のポリ袋の中に材料を全て入れ、よく混ぜる。(ナッツは3つ位にカットしておく)
- 2が入ったポリ袋の空気を抜きながら、上部を結び、形を整え、沸騰したお湯の中に入れる。
- 再度、沸騰したら途中上下を入れ替えながら20分湯せんする。
- 火が通ったら、取り出し、袋から出して、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

切干し大根とツナのマヨ和え

副菜



材料 (2食分)

切干し大根…………… 20g
ツナ缶…………… 40g
カットわかめ… 大さじ1(約3g)
水…………… 100ml
マヨネーズ…………… 大さじ2

作り方

- 切干し大根はさっと洗ってしぼり、キッチンバサミで1cm程度の長さ切る。
- ポリ袋に、1とツナ缶とカットわかめと水を入れ、30分おく。
- 2にマヨネーズを入れてよく混ぜ合わせ、盛り付ける。

ポリ袋を使った料理(火を使わない)

切干し大根の和え物

副菜



材料 (2食分)

切干し大根	20g
カットワカメ(乾燥)	2g
水	100ml
酢	小さじ2

作り方

- 切干し大根はさっと洗ってしぼり、キッチンバサミで食べやすい長さに切っておく。
- 切干し大根とカットワカメと水をポリ袋に入れ、30分位おく。
- 2に酢を入れて混ぜ、盛り付ける。

備蓄食品を使った料理

キーマカレー大豆ミート

主食

主菜

副菜



材料 (2食分)

大豆ミート(ミンチ)	90g
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/3 本
しめじ又はエリンギ	1/3 パック
トマト缶	1/2 缶
水	200ml
生姜(チューブ)	小さじ1
カレールウ	2 カケ
コンソメ顆粒	小さじ1
サラダ油	少々
ごはん	300g

作り方

- 玉ねぎ、人参をみじん切り、きのこは粗みじんにする。
- フライパンに油を引き、1の玉ねぎ、人参、きのこ生姜を入れ火が通ったら大豆ミートを加えて更に炒める。
- 水、トマト缶、コンソメ顆粒を入れて10分煮込んだらカレールウを加える。
- 木べらで混ぜながら煮込み、とろみが出てきたら出来上がり。
- ごはんを皿に盛り、カレーを盛り付ける。

備蓄食品を使った料理

パックごはん野菜ジュースでリゾット

主食

副菜



材料 (2食分)

パックごはん	1P(200g)
野菜ジュース(100%)	1本(200ml)
コンソメ顆粒	小さじ1
水	200ml
ミックスビーンズ(ドライパック)	55g
塩・こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2

作り方

- 鍋にパックごはんの中身をあけて、水、野菜ジュース、コンソメ顆粒、ミックスビーンズを加えて火にかけて煮る。
- 少しとろみがついたら塩、こしょうで味を調える。
- 粉チーズを入れ、サッと混ぜ合わせ、盛り付ける。

缶詰で作るカナッペ

主食

副菜



材料 (2枚分)

食パン(6枚切り)	2枚
スイートコーン缶(ホール)	100g
コンビーフ缶詰	20g
マヨネーズ	大さじ1
パセリ(ドライ)	小さじ1

作り方

- ボウルにコーン、コンビーフ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- 食パンに十字に包丁を入れ4つ切りにする。
- それぞれのパンに1をぬり、パセリを散らす。

備蓄食品を使った料理

パイン缶のホットケーキ

主食



材料 (3枚分)

ホットケーキミックス粉… 150g
卵…………… 1個
水…………… 50ml
パイン(缶)…………… 2枚

作り方

- 1 パイン(缶)は1枚を一口大にカットしておく。
- 2 ボウルにホットケーキミックス粉と卵と水を入れ、泡だて器で混ぜる。
- 3 フライパンを火にかけて温め、2の1/3を流し入れる。
- 4 3の上にカットしたパインの1/3量をのせ、片面が焼けたら、ひっくり返して、もう片面を焼く。
- 5 火が通ったら出来上がり。

☆パイン缶の汁は、同ページの切干し大根を戻す時に使用できます。

和風ビビンバ

主食

主菜

副菜



材料 (2食分)

パックごはん…………… 2P(400g)
A ひじき缶(味なし) …… 110g
めんつゆ(3倍希釈) 50ml
砂糖 …… 小さじ1
B 切干し大根 …… 20g
パイン缶汁 …… 50ml
酢 …… 20ml
C 人参(小) …… 1本
コンソメ顆粒 …… 小1
ごま油 …… 小さじ1
D ピーマン …… 3個
塩昆布 …… 8g
卵…………… 2個
田楽味噌…………… 少々

作り方

- 1 卵は、スープジャーに入れて熱湯を注ぎ、ふたをして15分おき、温泉卵を作り、冷ましておく。
- 2 鍋に皿を敷き、水を入れて、沸騰させておく。
- 3 耐熱性のポリ袋にAのひじきとめんつゆと砂糖を入れて空気を抜きながら上部を結ぶ。
- 4 Bの切干し大根をキッチンバサミで食べやすくカット、パイン缶の汁、酢を加えポリ袋に入れて手もみして冷蔵庫で30分おく。
- 5 Cの人参を千切りにし、コンソメ顆粒、ごま油と一緒にポリ袋に入れてよくもみ冷蔵庫に30分おく。
- 6 Dのピーマンを千切りし、塩昆布と一緒にポリ袋に入れてよくもみ冷蔵庫に30分おく。
- 7 沸騰した鍋に3とパックごはんを入れて、20分したら取り出す。
- 8 ごはんをお皿に盛り、A～Dの具をお好みで盛り付け、温泉卵を中央にのせる。
- 9 田楽味噌を混ぜて食べる。

あると便利な備品類

- ラップ・アルミホイル
- 食品用ポリ袋・ビニール袋
- はさみ・キッチンバサミ
- 割り箸・使い捨てのスプーン等
- 紙皿・紙コップ
- キッチンペーパー
- クッキングシート
- 使い捨て手袋
- 除菌スプレー・除菌ペーパー
- おたま・トング



家族に合わせた食品を用意しましょう

乳幼児がいる家庭では

- 粉ミルク
(哺乳ビン、乳首、洗浄綿、紙コップ)
- ベビーフード
- こども用サイズの容器やスプーン
- 水は多めに!
(1日2リットル)
- 食物アレルギーがある場合には、アレルギー用食品をふだんから多めに買っておきましょう。

高齢者がいる家庭では

- 固いものが噛みにくい、食べ物が飲み込みにくい場合は、やわらかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- 食べやすいレトルト食品
(おかゆややわらかいおかずなど)
 - 栄養補助食品

慢性疾患の方の場合 (糖尿病、高血圧、腎臓病等)

症状を悪化させないように、個人に適した食品を用意しておきましょう。



食物アレルギーの方の場合

原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品を用意しておきましょう。



保土ヶ谷区食生活等改善推進員の活動を紹介します

食生活等改善推進員（愛称：ヘルスメイト）は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食育を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている全国的な団体です。



地域で健康づくりの輪を広げる活動をしています

食育

バランスよく食べる、朝ごはんの大切さなどの講座を実施



生活習慣予防

バランスよく食べる、減塩の工夫、野菜たっぷりレシピなどを啓発



フレイル予防

バランスよく食べる、たんぱく質をしっかり食べるなどを啓発



研修やウォーキングを通して会員同士の親睦を深めています



運動実技研修



健康づくりウォーキング



定例会にて

ヘルスメイトの仲間になりませんか

保土ヶ谷福祉保健センターで開催される養成セミナーを受講。修了後食生活等改善推進員に登録すると入会できます。