

ローリングストック

非常食をおいしく食べて災害に備えよう

非常食の準備はできていますか？

いざ！というときのために自宅で非常食を準備しておきましょう。

◆分量は 一人 1 週間分が目安です。

<おすすめの準備する非常食の例（一人 1 週間分）>

品名	量	品名	量
水	21 ℥	米	2kg
乾麺など	200g	カップ麺	3コ
肉や豆の缶詰	10コ	レトルト食品	10コ
即席みそ汁	7個	野菜ジュース	200 mL×20コ
常温保存牛乳	200 mL×7コ	豆乳	200 mL×7コ
フルーツ缶	3コ	ビタミン入りゼリー	7コ

その他：高野豆腐・干し野菜・切干大根・干わかめ・ひじき・刻み昆布・豆類・スキムミルク

注意！！

アレルギーや、糖尿病などの病態食、赤ちゃん用のミルクや離乳食、嚥下機能に配慮したものなどは避難所に備蓄がない場合があります。必ず個人で準備しておきましょう。

◆ローリングストックをしましょう

①保存できる食品を多めに買う

②日常で使う

③買い足す

ローリングストックは

①～③を繰り返して備蓄する方法です。

ぜひ日常生活に取り入れましょう。



◆ローリングストックレシピ

①<主菜> ミートソースピーンズ



トマトやマッシュルームなどが入っているスパゲティ用のミートソースは、食物繊維などが不足しやすい非常時にはとても強い味方です。非常食用の大豆、冷蔵庫にある野菜を加えて煮込むとおしゃれなイタリア料理に変身します。

材料名	1人分
ミートソース	1/2袋(130g)
大豆缶	1/2缶(60g)
ピーマン	1/2個(20g)
なす	1/4本(30g)
玉ねぎ	中1/8個(30g)
オリーブ油	小さじ1(3g)

- ①ピーマン、なすび、玉ねぎは1cm角に切る
 - ②耐熱用の器に①を入れ、ミートソースをかける
 - ③ラップをして電子レンジ600Wで1分30秒加熱し混ぜる。もう一度ラップをして1分加熱する
(野菜の様子で時間を加減して下さい)
 - ④オリーブオイルをかける
- *野菜は自宅にあるものを上手に使って下さい。
*パセリやセロリなど入れるのもおすすめです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
245kcal	13.5g	13.6g	22.8g	95mg	5.7g	2.3g

②<副菜> 切干し大根のサラダ



切干し大根は、非常時の食事で不足しがちな食物繊維を豊富に含むうえに、日ごろでも不足しがちなカルシウムや鉄も含みます。
今回は切り干し大根を水で戻すだけの簡単調理です。
煮物以外にも、サラダやみそ汁の具など幅広く使えるので、ぜひローリングストックしてください。

材料名	1人分
切干し大根	5g
ツナ缶	1/2缶(35g)
きゅうり	1/5本(20g)
ごまドレッシング	小さじ1(6g)

- ①切干し大根をさっと洗い、水に浸けて戻すツナ缶の油を切る
きゅうりをせん切りにする
- ②戻した切干し大根の水気を絞り、ツナ缶、きゅうりと混ぜる
- ③ドレッシングをかける

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩相当量
133kcal	6.9g	10g	4.1g	32mg	1.3g	0.3g