

## 備蓄食品を選ぶポイント

### ★自分の好みにあったものを備蓄しましょう

災害時は不安やストレスが強くなったり、食欲もなくなりがちです。普段から食べ慣れているものや、自分の好みにあったものを備蓄しましょう。

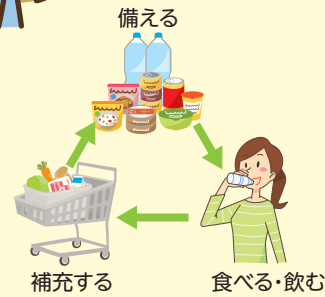
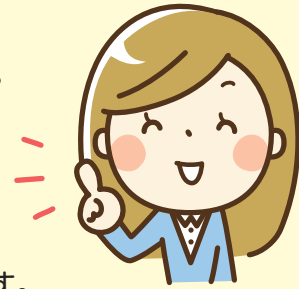
### ★使い切りサイズを選びましょう

災害時に停電になると、冷蔵庫を使えなくなる場合もあります。食べ切ることができるサイズを選びましょう。

### ★ローリングストックを実践しましょう

備蓄する食品の賞味期限は、6か月程度が目安です。ローリングストックは、廃棄が出ず環境にも優しい備蓄方法です。

ライフライン  
(電気、ガス、水道)が  
停止したことを想定し、  
家庭に合った食品を  
選ぶことが大切  
です!



### ～ローリングストックとは～

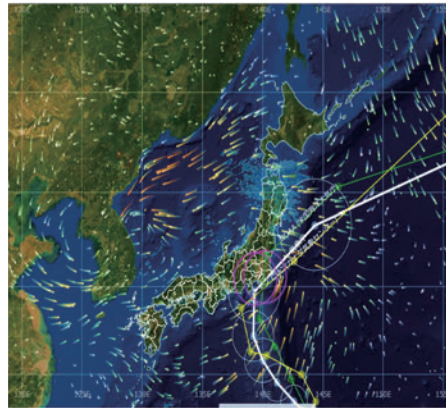
普段の食品のうち、備蓄食品になるものを少し多めに買い置きして、日常的に使い、使った分を買い足して常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法です。

どんな良さが  
あるの?

- ・自分の好みにあった食品を備蓄できる。
- ・賞味期限切れを防げる。
- ・使い慣れておくことで、災害時にも慌てずに対応できる力が身に付く。

## あいおいニッセイ同和損害保険 防災・減災お役立ちツール

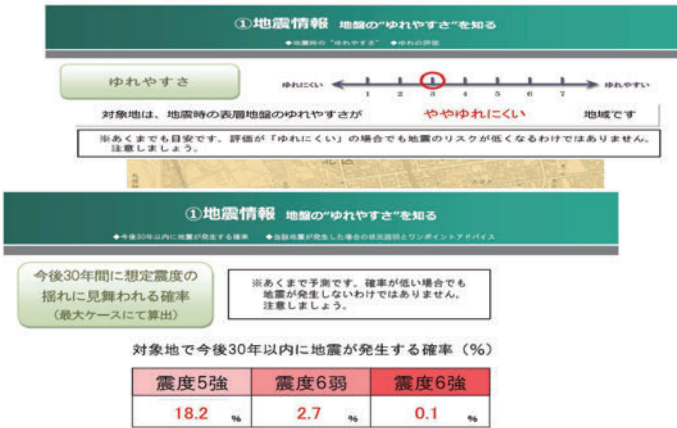
### ①災害を事前に予測しよう



ダウンロード  
はこちら  
↓  
App Store  
  
Google

台風・豪雨・地震による被災建物数・被災率をリアルタイムで予測する無料ウェブサイトです。被災規模の早期把握や迅速な避難・救助・支援活動に活用できます。

### ②ご自宅のリスクを事前に知ろう



ご自宅の地震・洪水・土砂災害のリスクの高さをまとめたハザードマップレポートを無料で作成いたします。作成希望の方は下記記載の代理店問合わせ先までご連絡ください。

MS&AD あいおいニッセイ同和損保

あいおいニッセイ同和全国プロ会  
担当代理店

札幌支店 札幌第一支社  
住所：北海道札幌市北区北7条西5丁目5-3  
札幌千代田ビル7階  
TEL：011-728-1314

TIS： 札幌市北区 011-746-2088  
トリムワン： 札幌市東区 011-780-1666  
プロット： 札幌市西区 011-700-1020

オフィスブレイン： 札幌市中央区 011-207-2522  
西方保険事務所： 札幌市中央区 011-511-7881  
エルム保険センター： 札幌市白石区 011-864-7300

# 災害時における食事ガイド

## 災害時に備え、家庭でも備蓄を!

災害発生時には道路状況などの影響により、災害の直後から食料や水などの供給ができないことが考えられます。そのため、札幌市では市民の皆様へ、最低 **3日分** の食料や水などの用意をお願いしています。



✔️ いくつかそろっていますか?  
チェックしてみましょう。

## 災害時に役立つ便利グッズ

### 熱源 を確保! ~温かい食事は、心も身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます~

カセットコンロ、カセットボンベ

電気・ガスが復旧するまでの間、調理の必需品です。コンロもボンベも使用期限などを定期的を確認しておきましょう。

### 調理 に便利! ~熱源と一緒に用意しておきましょう~

耐熱ポリ袋  
(高密度ポリエチレン製)

パッククッキング(中面参照)や、材料を混ぜ合わせる際のボウル代わりに使えます。

### 節水 も大事! ~洗い物を減らし、貴重な水は飲み水や料理に~

ラップ

食器に敷くと、器が汚れず洗い物を減らせます。

アルミホイル、  
クッキングペーパー

調理の際、フライパンや鍋に敷くと、洗い物を出さずにすみます。器やふたの代用にもなります。

キッチンペーパー

洗濯が必要な布巾やタオルの代わりに使えます。

使い捨て食器、箸、スプーン等

洗い物を出さないよう、用意しておくが便利です。

調理ばさみ、ピーラー

まな板を使わず直接鍋やフライパンへ入れることで、洗い物を減らすことができます。

## 食中毒や感染症に注意!

災害時は衛生環境が悪化しやすいため、食中毒や感染症の予防が大切です。調理の際には**使い捨て手袋**などを使用し、なるべく食材を直接さわらないようにしましょう。また、**ウェットティッシュ、除菌スプレー**などで衛生的な環境を整えましょう。





## どのような食品を備蓄するとよいのでしょうか

災害発生直後の電気・ガス・水道が使えない期間を想定し、**封を開けたらすぐに食べられるもの**を含めて、「**食べ慣れたもの**」「**好みのもの**」をローリングストック(裏面参照)で備蓄しましょう。  
また、家の中に分散して備蓄すると、災害時に部屋に閉じ込められた時にも役立ちます。

災害時は特に不足しがちです。

	主食 主に炭水化物の供給源	主菜 主にたんぱく質や脂質の供給源	副菜 主にビタミン・ミネラル食物繊維の供給源
加熱調理が不要	<ul style="list-style-type: none"> <li>アルファ化米</li> <li>レトルト粥</li> <li>缶詰パン・乾パン</li> <li>クラッカー・シリアル</li> <li>バランス栄養食(ゼリー、ブロック、液体)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肉、魚介、豆などの缶詰</li> <li>丼やカレー、パスタソースなどのレトルト食品(加熱調理済のもの)</li> <li>ビーフジャーキー</li> <li>きなこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>トマト、コーン、ひじき、グリーンピースなどの缶詰やレトルトパック</li> <li>きのこ、ピクルスなどの瓶詰</li> <li>野菜ジュース</li> <li>梅干し・干し芋</li> <li>わかめ、切干大根、のり、塩昆布などの乾物</li> </ul>
加熱調理が必要	<ul style="list-style-type: none"> <li>無洗米</li> <li>パックごはん・餅</li> <li>ホットケーキミックス、小麦粉</li> <li>カップ麺・インスタント麺</li> <li>乾麺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高野豆腐、麩などの乾物</li> <li>スキムミルク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきなどの乾物</li> <li>乾燥野菜(粉末、フリーズドライなど)</li> <li>インスタントみそ汁やスープ</li> <li>いも類、玉ねぎ、にんじんなどの日持ちする野菜類</li> </ul>

その他、調味料やふりかけなども使い切る前の補充を心掛け、多めに備蓄しておきましょう。

## 水は生命の維持に必要不可欠なものです

水の備蓄は、飲料水+調理用として**1人当たり1日3リットル**が目安です。  
※ただし、湯せん、食品や食器の洗浄分は含まれません。  
水以外にも、好みのお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意すると良いでしょう。



## おやつは心の栄養です

- 果物缶・ゼリー・ジュース・ドライフルーツ
- チョコレート・あめ・ビスケット・ようかん
- せんべい など



## 家族の健康に配慮して

配慮が必要な方に対応できる食品を準備しておきましょう。

※乳幼児に関しては、札幌市公式ホームページ「災害時における乳幼児栄養ガイド」をご覧ください。



↑  
こちらからご覧いただけます。



## 特に配慮が必要です

- 乳幼児
- 高齢者
- 噛む力・飲みこむ力が弱くなった方
- 慢性疾患の方(糖尿病、高血圧、腎臓病など)
- 食物アレルギーの方

## 災害時に役立つ! パッククッキング



全てポリ袋の中で調理をするため、衛生的です。  
また、少ない水で調理ができ、調理器具や鍋に入っている水が汚れないため繰り返し使うことができます。



## ～ごはん・おかゆの炊き方～

### 【使用するもの】

- ・耐熱ポリ袋(高密度ポリエチレン製) ・カセットコンロ ・カセットボンベ
- ・鍋(食材入ポリ袋が鍋肌に触れない大きさ) ・鍋に入れる平皿

### 【材料(茶碗1杯分)】

- ・ごはん: 無洗米 1/2合、水 110ml
- ・おかゆ: 無洗米 1/4合、水 200ml

### 【作り方】

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れる。ポリ袋の中の空気を抜く。  
(ねじり上げるようにすると空気が抜けやすい。)
- ② 加熱により袋が膨らんでも破裂しないように、袋の先端近くで固く結ぶ。(写真②★)  
米に水を吸収させるために30分程度おく。
- ③ 鍋に1/3量程度の水を入れ、鍋底に皿を敷く。(ポリ袋が熱で溶けるのを防ぐため。)  
皿の上に②のポリ袋をのせ、ふたをして加熱する。  
沸騰したら中火にして約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

## ～ポリ袋の中で混ぜるだけ! 簡単混ぜごはん～

### ●深川めし

#### 【材料】

- ・ごはん(ポリ袋入り) …… 茶碗1杯
- ・あさり缶 …… 1/3缶(25g程度)  
(缶の汁気を切る)
- ・おろし生姜(チューブ) …… 小さじ1/2
- ・めんつゆ(濃縮タイプ) …… 小さじ1

### ●さんまのかば焼きごはん

#### 【材料】

- ・ごはん(ポリ袋入り) …… 茶碗1杯
  - ・さんまのかば焼き缶 …… 1/2缶
  - ・おろし生姜(チューブ) …… 小さじ1/2
  - ・白ごま …… 適量
- ※ポリ袋ごと茶碗に入れると、茶碗が汚れず、洗い物が減ります。



### ●ツナ昆布ごはん

#### 【材料】

- ・ごはん(ポリ袋入り) …… 茶碗1杯
- ・ツナ水煮缶 …… 1/4缶  
(缶の汁気を切る)
- ・塩昆布 …… ひとつまみ

### ●焼き鳥ひじきごはん

#### 【材料】

- ・ごはん(ポリ袋入り) …… 茶碗1杯
- ・焼き鳥缶 …… 1/2缶
- ・ひじき水煮缶 …… 大さじ1



※おにぎりを作るときは、ポリ袋のまま握ると、衛生的です。

