

備蓄食品の選び方

日常でも災害時でも健康に過ごすには、**主食**(ごはん、パン、麺)・**主菜**(肉、魚、卵、大豆料理)・**副菜**(野菜、きのこ、いも、海藻料理)をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。普段の料理頻度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ます。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買います。



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。

それでは、**備蓄食品を使ったレシピをみていきましょう!**
◀ レシピは中面をご確認ください

※掲載されている栄養成分値は「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」に基づいて算出した推定値です。一部、実際に用いた商品(缶詰等)の栄養成分値を使用し算出しています。
※缶詰等の加工食品は、製品によって食塩相当量が異なります。味を見て調味料を加減しましょう。



防災 Pick up 編

レシピブック

おうちで備えるローリングストック



ローリングストック

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



あると便利な備品類

災害時は、水や衛生用品の不足など、様々な理由で、十分な衛生状態を確保するのが難しくなります。災害時の食中毒予防にも役立つ家庭用品も備えておきましょう。

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

【出典】
農林水産省 webサイト (https://www.maff.go.jp/j/zyukyuu/foodstock/) ■「災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)」(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/j/zyukyuu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf) を加工して作成

発行：板橋区危機管理部地域防災支援課 発行日：2026年(令和8年)2月27日
レシピ制作：板橋区健康福祉センター管理栄養士(板橋・上板橋・赤塚・志村・高島平)/板橋区健康推進課管理栄養士

防災+アウトドア 非常時の“キャンプ精神”

スノーピークと選ぶ災害時に役立つアウトドアグッズ3選

災害時があると役立つアウトドアグッズ

災害時は電気・ガス・水道といったインフラがストップする可能性があります。そんな時、どうやって生活すればよいか、皆さんは考えたことがありますか?今回は、電気・ガス・水道が使用できない状況でもお料理できる!そんなアウトドアグッズの活用方法を、実際に防災レシピックに掲載されているレシピを料理しながら紹介します。

1/ アウトドア用コンロ

料理するうえで欠かせない火
アウトドア用コンロがあれば大丈夫

電気・ガスが使えなくなっても、自宅でカセットコンロや、アウトドア用バーナーを持っていけばいつでも温かい食事が作れます。

★写真で使用しているバーナー
HOME&CAMPバーナー
https://ec.snowpeak.co.jp/snowpeak/ja/p/129399



2/ クーラーボックス

意外と盲点?!
冷蔵庫が使えないときは
とりえずクーラーボックスへ

災害時に食材の確保は最重要。家にある食材が傷んで食べられなくなってしまうなんてことがないように、災害時在宅避難を選択する場合は、食材をクーラーボックスに保管。

★写真で使用しているクーラーボックス
システムクーラー インナー 19
https://ec.snowpeak.co.jp/snowpeak/ja/p/187323

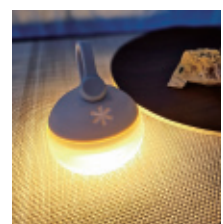


3/ LEDランタン

夜は暗くて料理ができない!!
ランタンで手元を明るく照らす

停電した時、料理などの作業は大変危険。ろうそくを備蓄している人も多いかもしれませんが、アウトドアでよく使うランタンがあれば、手元を明るく照らすことができます。これで暗くなくても安心して料理ができます。

★写真で使用しているランタン
RBたねほおずき
https://ec.snowpeak.co.jp/snowpeak/ja/p/172134



今回作った料理

- たまごスープで作る やきとりご飯 (防災レシピック2 P.6)
- オムレツ (防災レシピック3 P.6)
- あんこ入り蒸しパン (防災レシピック4 P.6)
- ツナじゃが (防災レシピック5 P.4)

豆知 バッククッキングで調理したものは、お皿に袋をかぶせてそのまま食べましょう。食器を汚さず節水になり、衛生的です。

スノーピーク

1958年、「ものづくりのまち」新潟県三条市にて創業したアウトドアメーカー。「人生に、野遊びを。」をコーポレートメッセージに掲げ、キャンプ用品、アパレルの開発や販売など、幅広い事業を展開しています。キャンプや日常でも楽しめるアウトドアグッズですが、いざという時にも大活躍!ぜひ今回紹介したアイデアをご活用ください。