

知ってる？ 無理なくできる災害時の食料備え 「災害食」の考え方

災害時の食べものの備え もっと簡単に！

食料の備蓄は意外に「災害用のとくべつなもの」と区別されることが多いようです。

代表的なものに、乾パンやクラッカー、缶詰、アルファ米などといった、長期保存食を思い浮かべる方も多いことでしょう。しかし、普段スーパーなどのお店で販売されているもので十分活用できるものも多く、また、大きな災害が起きたとき、水道・ガス・電気といったライフラインが止まることで、例えば、冷蔵庫や冷凍庫の中の生鮮食品から食べなければいけない状況も想定されます。

災害食学会では、「災害食」を「いつものように食べることができない時の食のあり方」として、「日常食の延長線上にあり、室温で保存できる食品及び飲料はすべて災害食となりうる」としています。加えて、「加工食品（飲料含む）及び災害時に限定された熱源、水により可能となる調理の工夫も含める」としています。

“どんなものが、どんなとき、どのように役立つのか”を知っておけば、災害時にも安心ですよ。

Point 1 どこに・何が・どれだけある？ 使いたい時すぐ使える「食品管理」

「ご自宅に食料はどれだけありますか？」と聞かれ、すぐに答えられる方は少ないのではないのでしょうか。また、災害の緊急時に「備えておいた食料どこだっけ？」では、いざというときに役立ちませんね。在宅避難も考え、生鮮品などの保存性の低いもの、乾物や缶詰などの保存性の高いもの…というように、「どこに、何が、どのくらい」あるかを把握しておき、「何が作れるか」を考えておくことも大切な「備蓄」の考え方になります。



Point 2 無理なく備え 早めに消費 日常食の延長で使えるように

5年～10年の長期保存食品だけが備蓄食料品ではありません。食材を扱うスーパーや商店に行けば、冷蔵庫で保存する生鮮食品はもちろん、常温保存する穀類、1年から3年保存可能な缶詰、レトルト食品、カップ麺、うどんやパスタなどの乾麺、わかめや野菜などの乾物といった保存性の高いものも販売されています。また中には「特価」としてお安く購入できる品物もあります。そして菓子類も多くありますが、せんべいやスナック類も災害時の食料になります。これらを上手に買い求め、「日常食」としても取り入れられれば、いつの間にか何日分かの「備蓄食料」となりますね。

Point 3 調理できないときのために 「熱源確保」と「下味冷凍ストック」

大型災害時には、水道・ガス・電気といったライフラインが使えない可能性が高くなります。よって、災害時の初期段階では「簡便ですぐに食べられるもの」が重宝されます。

しかし、乾パンやクラッカーはたくさん食べられませんし、飽きもきます。アルファ米も水で作れますが60分と時間がかかります。何より、冷たいものより、温かいものは美味しく、心もホッとさせてくれます。

カセットコンロとボンベなどの熱源を確保しておけば調理できるようになりますね。また、下味をつけ調理済みの食材を冷凍保存しておけばいざというときにそのまま食べられ災害時料理の幅が広がります。

これら普段食も含め、3日間から1週間程度を常にキープできると安心で、無理がないですよ
(この方式を“ローリングストック方式”とされています)

作ってみよう！災害時の簡単レシピ

パッククッキング

耐熱用ポリ袋とカセットコンロがあれば、備蓄防災食もあつという間に美味しい料理に早変わり！
災害時だけでなく、いつもの料理にもアレンジ可能です

アルファ米のチキントマトリゾット

準備するもの

- ・アルファ米（白米）1人分・(100g)
- ・野菜ジュース・・・・・・・・(150g)
- ・焼き鳥（たれ味）缶詰・・・(1 缶)
- ・コンソメの素・・・・・・・・(大さじ 1)



手順

1. 耐熱性ポリ袋にアルファ米1人分を入れる。
2. 焼き鳥缶詰1缶を「手順1」の袋にたれもすべて入れる。
3. コンソメの素大さじ1杯と野菜ジュース150gを入れる。
4. よくもんでなじませ、袋をとじ、火をかけた湯せん用鍋に入れる。
5. 約15分でできあがり。

※乾燥パセリや青のりがあれば少しかけると見栄え良くなります。

※冷凍食品の海鮮ミックスやベジタブルミックスを入れるなどの
アレンジすることで、より美味しくなります。

※お好みでケチャップ（甘味増）やポン酢（酸味増）等 合います。

さばと切干大根のあら汁

準備するもの

- ・さば水煮缶詰・・・・(1 缶・190g)
- ・切干大根・・・・・・・・(ひとつかみ)
- ・水 (500 ml)・めんつゆ (50 ml) 10/1
- ・塩 (小さじ 2)・和風だし (大さじ 1)



手順

1. 切干大根ひとつかみを、はさみで適当（約 2-3 cm）に切り、耐熱性ポリ袋に入れる。
2. さば水煮缶詰1缶を「手順1」の袋に煮汁もすべて入れる。
3. 水 (500 ml) めんつゆ (水 10/1 の 50 ml : 約大さじ 5) 塩 (小さじ 2 程度) 和風だし (大さじ 1) を入れ、よくもんでなじませ、袋をとじ、火をかけた湯せん用の鍋に入れる。このとき、サバの身をほぐし過ぎない。袋とじでは空気を入れないように注意。
4. 袋が破裂しないよう火加減を注意し5分程煮たらできあがり。

※乾燥ねぎやきざみしょうががあれば、風味がよくなります。

※下味冷凍ストックした野菜や、その他あまり食材 等を入れれば、より美味しくなります。

講師 青山 貴洋

NPO 日本ふるさと源基計画 代表

日本災害食学会 専門員

杉並災害ボランティアの会 会員