

ご家庭での備えについて

防災レシピ

「日々のごはん と もしものごはん」

こころとおうちに備えて安心



日々のごはん
と
もしものごはん

あなたとずっと、今日よりもっと。



日々の
備え



災害時は、
いつもの調理や食事が難しい



物流が一時的にストップ

日々
の備え



① 日々のごはん

「ローリングストック」

災害時
の備え



② もしものごはん

ゆ
「お湯ポチャレシピ」



そくしょく

「即食レシピ」

日々の
備え



いえ そな しょくざい
家に備えている食材は
ありますか？

レトルト？

水？

缶詰？

乾パン！

乾物？

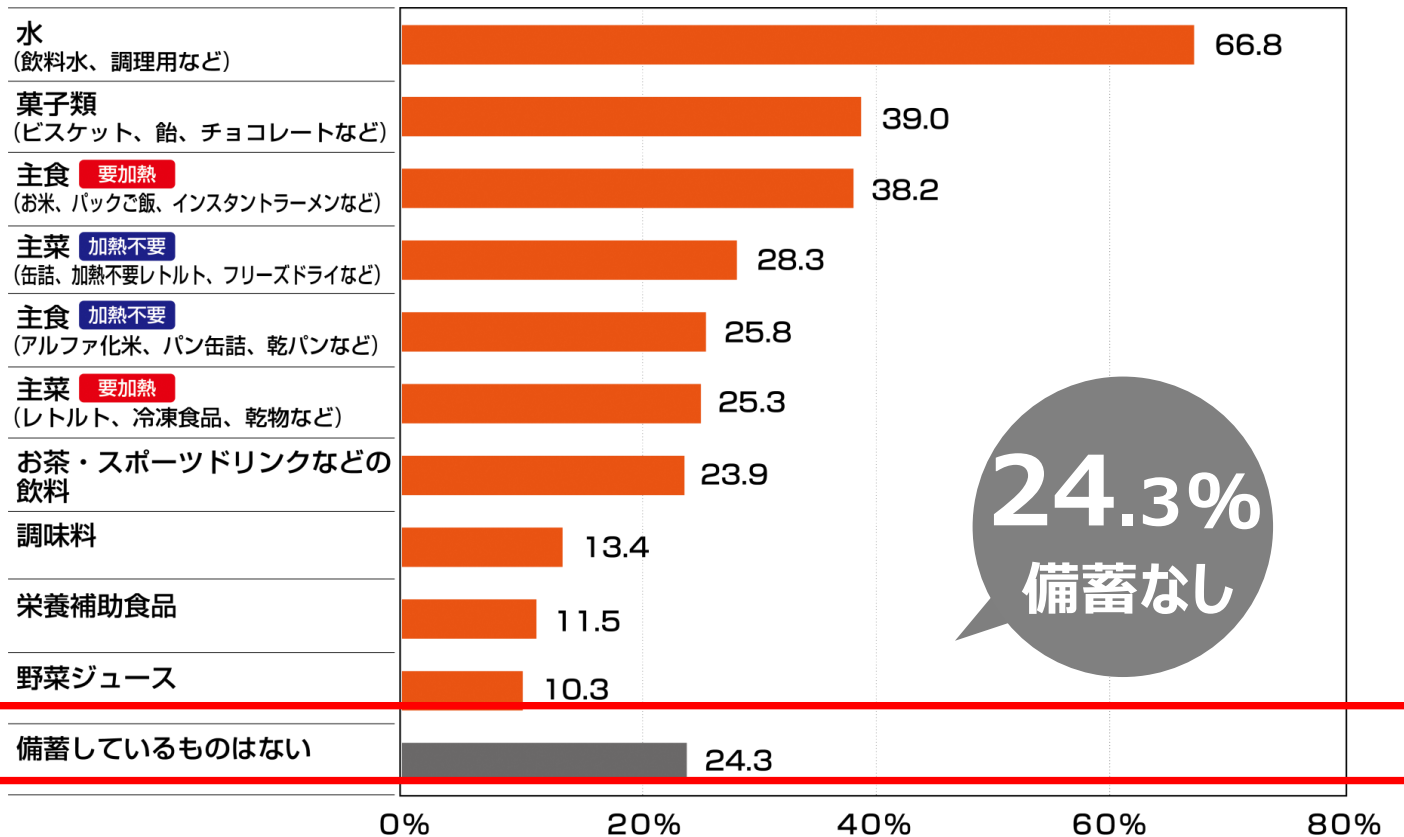


日々の
備え



ひじょうよういんしょくりょう
4人に1人が非常用飲食料の
びちく
備蓄をしていない

■ 自宅で非常用に備蓄している飲料・食料



(TULIPWEB調査2018年10月/n=1200)

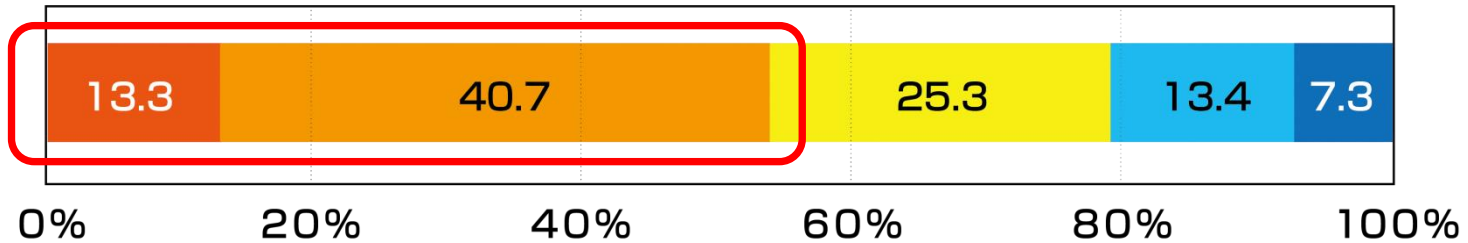
出典：東京ガス都市生活研究所 都市生活レポート「非常食に関する意識と実態」

日々の
備え



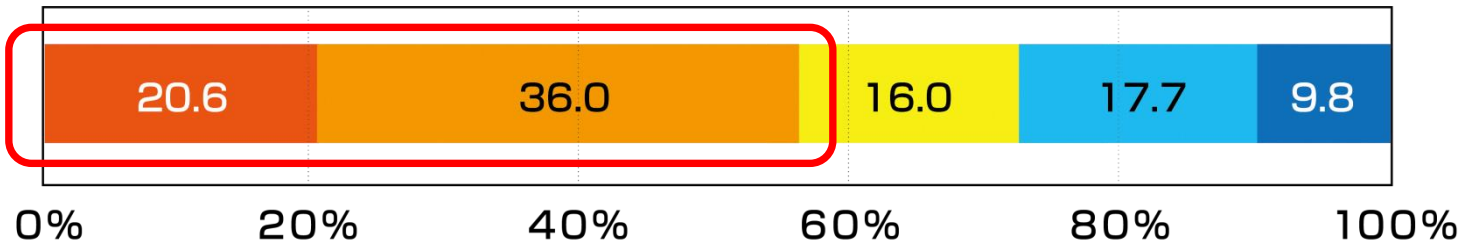
ひじょうしょく そな
非常用を備えていても、
しょうみきげんぎ
賞味期限切れにする人も多い

■ 「非常食」のストックを定期的に見直したいが、忘れてしまう

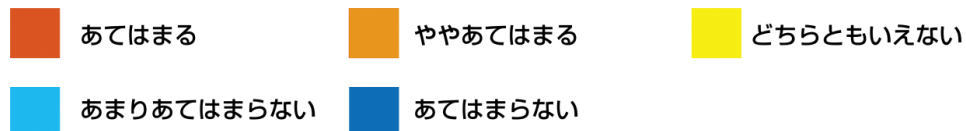


(TULIPWEB調査2018年10月 非常食を備蓄している人ベース/n=909)

■ 「非常食」の賞味期限が切れていたことがある



(TULIPWEB調査2018年10月 非常食を備蓄している人ベース/n=909)



日々の
備え



備蓄 = 非常食だけ???



非常食のイメージ

日々の
備え



「ローリングストック」とは？

- 1 普段から保存のきく食材を
少し多めに買い、

そな
「備える」

- 2 にちじょうせいかつ つか
「日常生活で使う」

- 3 使った分だけ

か た
「買い足す」



日々の
備え



「ローリングストック」の メリット

1

いろいろ しょくひん
色々な食品を
えら
選べる

2

つく なれ
作り慣れた
た なれ
食べ慣れたもの

3

しょうみきげんぎ
賞味期限切れを
ふせ
防げる

4

ほかんばしょ
保管場所を
わす
忘れない

日々の
備え



「ローリングストック」に おすすめのおしょくざいの食材

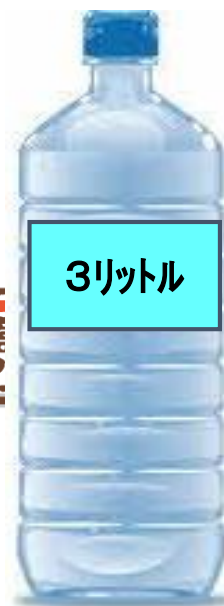
1 たすぐに食べられる食材



2 しゅしょく主食となる食材



3 3リットル 水




4 ふくさい副菜となる食材



5 おやつとなる食材



食材例

主食	米、パックごはん、乾麺(パスタなど)、餅、アルファ化米、粉もの(ホットケーキミックス、お好み焼き粉など)、シリアル、レトルトおかゆ、フリーズドライ(うどん、リゾットなど)、
主菜 副菜	<ul style="list-style-type: none">●缶詰 ツナ、焼き鳥、サバ、コンビーフ、コーン、大豆、ひじきなど●レトルト食品 カレー、パスタソース、スープ、中華丼の具、牛丼など●瓶詰 ピクルス、鮭フレーク、佃煮、なめたけなど●フリーズドライ スープ、味噌汁など●乾物 高野豆腐、麩、切干大根、乾燥野菜、乾燥わかめ、しじみなど 
おやつ	ゆであずき缶、フルーツ缶、ドライフルーツ、ナッツ類、飴、羊羹など
飲み物	水、野菜ジュース、スポーツ飲料、経口補水液、お茶、コーヒー、ゼリー飲料など

あると便利なもの：キッチンばさみ、ピーラー、カセットコンロ・ガスボンベ、新聞紙やラップ、ポリ袋

日々の
備え



どのくらいの量を
備蓄しておけばよいの？

さいてい

かぶん

最低3日分



しゅうかんぶん

のぞ

1週間分が望ましい

- ・水 : 1人3リットル ×7日 ×家族人数分
- ・食材 : 1人3回 ×7日 ×家族人数分

災害時
の備え

② もしものごはん

そくしょく



「即食レシピ」

ゆ



「お湯ポチャレシピ」

※「お湯ポチャレシピ」「即食レシピ」は(株)オフィスRMの登録商標です。

災害時
の備え



そくしょく
即食レシピ



大豆



いか味付け



ひじき



ポリ袋に入れて混ぜる

いかと大豆とひじきの煮物



災害時
の備え



そくしょく
即食レシピ

イタリアン
切干サラダ



ハサミを使ったピーマンの
なめたけ和え



災害時
の備え



ゆ ちょうり
「お湯ポチャ調理」とは？

ガスや電気、水が使えない災害時に
温かい食事が食べられる、
ポリ袋を用いた湯煎調理法。

- 1つの鍋で同時に作ることができる。
- 鍋の水は何度でも使える。



災害時に適している調理方法。



災害時
の備え



ゆ ちょうり
「お湯ポチャ調理」のメリット

- 温かいものが食べられる
- かんたん・節水・衛生的
- 鍋が汚れない
- 何回でも水が使える

- 個別調理が可能（アレルギー対策）
- 1つの鍋で、ごはんとおかず等を同時調理可能



お湯ポチャでごはんを炊く



そろえるもの

- **カセットコンロ、ボンベ**
- **お皿**（鍋に敷くため）
- **トング**（取り出し用）
- **キッチンバサミ**（袋の口を切る）

- **食材**（米1合、水200ml）
- **ポリ袋**（高密度ポリエチレン製、湯煎可能なもの）

つくり方

① 材料をポリ袋に入れる



空気を抜きながら根元からねじり上げ、上の方で結ぶ



② 鍋に入れ蓋をして火をつける



鍋に皿を敷いて、1/3くらいまで鍋に水を入れる。

③ 沸騰したら中火で20分、火を止め10分蒸らす



④ 袋ごとお皿に盛りつけ



片付けもかんたん



ポイント

- ・ 高密度ポリエチレン製のポリ袋を使う
- ・ なるべく空気を抜き、袋の上の方で結ぶ。
- ・ 食材はなるべく平らに入れる
- ・ なべ底の熱で穴が開かないように皿を敷く
- ・ たくさん作るときは、袋の数を増やす。

高密度ポリエチレン	
品質表示	
原料樹脂	ポリエチレン
耐冷温度	-30度
寸法	外形 250mm×350mm 厚さ 0.025mm
枚数	40枚入
取扱上の注意	火のそばに置かないでください。



こころとおうちに備えて安心



日々のごはん
と
もしものごはん

あなたとずっと、今日よりもっと。

