

災害に備える



保存版

命をつなぐ 災害食レシピ

日本防火・危機管理促進協会

こんな時こそ
「楽しい食事」を



一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

いざという時に家族を守るため、 災害の際に命をつなぐ方法を学びましょう

近年、大雨・台風・地震などの
自然災害が繰り返し発生しています。
こうした自然災害は突然やってきます。

このパンフレットでは、自然災害によって在宅
での避難を余儀なくされた場合に備えての水や食
料の確保、更には、電気やガスが使えなくなった
時の災害食の調理などについて紹介しています。

おいしい食事でも心を安定させ、温かい食事でも生
きる気力を奮い立たせることに役立ててください。



もくじ

Part 1 災害食の事前準備

- 1 ローリングストック 2
- 2 備蓄の見える化 3
- 3 備蓄食品の一例 4

Part 2 災害食レシピ

- 1 乾パンや硬くなったおにぎりを美味しく食べよう 5
- 2 アルファ化米を美味しく食べよう 6
- 3 即食レシピ 7
- 4 お湯ポチャレシピ 11
- 5 レトルト食品活用レシピ 15
- 6 おやつレシピ 17

- Part 3 普段から災害食を作ってみよう 18

いざという時、日頃の備えが命を守ります。

1 ローリングストック 日常備蓄

全てのライフラインが止まることを想定し、常温保存ができ、簡単に食べられる物を備蓄しましょう。

ローリングストックとは

食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で古いものから順に消費し、食べた分を買い足し、補充しながら備蓄していく方法です。

非常食を大量にまとめて買おうとすると一度に賞味期限がきてしまうので、気をつけて下さい。定期的に消費し、その分を改めて補充しましょう。



日常＝防災に。上手に食べる、消費することがとても大切です。

どれだけ備蓄に適した食材であっても、好みの味でなかったり、上手に調理できなかったりすれば、そのご家庭におすすめの備蓄食材とはいえません。自分や家族が食べ慣れているものや、好きな物を備えましょう。

カセットコンロ・ボンベを備蓄しておこう

ガスや電気が止まったときに、お湯を沸かししたり、災害食を作るのに、カセットコンロが役立ちます。ガスや電気が止まった場合を想定して、カセットコンロはぜひ準備しておきましょう。ボンベの備蓄の目安は、1週間6～9本程度（1日60分使用の場合）と言われています。ボンベの使用期限は製造から約7年が目安とされていますので、ローリングストックで備えましょう。

