

「日常備蓄」で 災害に備えよう

～自宅での備えは万全ですか？～



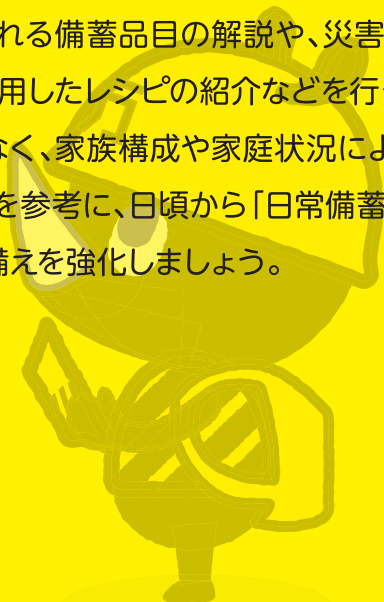
東京都

はじめに

東京都は、いつ起こるか分からない自然災害に備えて各家庭で「日常備蓄」を実践していただくことを目的として、「都民の備蓄推進プロジェクト」を展開しています。

「日常備蓄」とは、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でもそれが活用できるという考え方です。この方法は、「普段活用しないものを用意する特別な準備」と考えられてきた従来の備蓄に比べ、管理・継続がより容易にできます。

本書では、首都直下地震が発生した場合に起きることを踏まえ、必要と考えられる備蓄品目の解説や、災害発生時の過ごし方、備蓄食料品を使用したレシピの紹介などを行っています。備蓄の方法は一様ではなく、家族構成や家庭状況によって必要なものが異なります。本書を参考に、日頃から「日常備蓄」を実践し、各家庭で自然災害への備えを強化しましょう。



もくじ

1. 大規模災害の発生に伴う生活への影響	4
2. 「日常備蓄」とは	6
3. 備蓄品目の解説	
日常使い(常にキープしておく分)～食品等～	8
日常使い(常にキープしておく分)～生活用品～	11
日常使い(常にキープしておく分)～衛生用品等～	12
日常使い(常にキープしておく分)～その他～	14
災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの	16
4. 備蓄 5つのポイント～「東京防災」より～	19
5. 発災時の食材の活用方法	20
6. 備蓄食料品を使ったレシピ紹介	21

1

大規模災害の発生に伴う 生活への影響



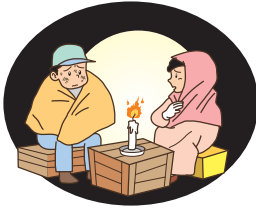
国の地震調査研究推進本部が発表した長期評価では、今後30年以内に南関東でマグニチュード7クラスの大地震が発生する確率は70%程度とされています。

	東京都の被害想定 (平成24年公表)		東日本 大震災 (平成23年3月11日)	阪神・淡路 大震災 (平成7年1月17日)
震源・規模	東京湾北部 M7.3	多摩直下 M7.3	三陸沖 M9.0	淡路島北部 M7.3
発生時刻等	冬18時 風速8m/秒	冬18時 風速8m/秒	14時46分	5時46分
死者	約9,700人	約4,700人	約1万9,400人	約6,400人
負傷者	約14万7,600人	約10万1,100人	約6,200人	約4万3,800人
建物全壊 被害	約30万4,300棟	約13万9,400棟	約12万1,700棟	約10万4,900棟
避難 生活者数	約220万人	約179万人	45万人以上	30万人以上

首都直下地震等の大規模災害が発生した場合に
想定される事態はどのようなものでしょうか。



ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・
下水道などが当面の間使えない恐れがあります。



■各々のライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数

電力

7日

通信

14日

上下水道

30日

都市ガス

60日



道路等ががれきで塞がれるなど、数日程度は流通が
機能しない恐れがあります。



©消防防災科学センター

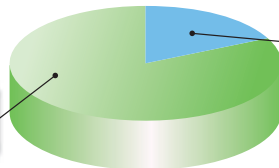


Yahoo! JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト



自宅が無事だった約1,000万人の都民は、当面こうした
環境のもと自宅に留まって生活することが想定されます。

自宅が無事だった人
自宅での生活 約1,000万人



自宅が倒壊・焼失
避難所での生活 最大約220万人

～主な備蓄品目～

(夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族で戸建て住宅にお住まいの例)

※コンタクトレンズを使用、乳幼児はアレルギーあり、高齢女性は補聴器使用者を想定

※おおよそ3日～1週間程度の目安量

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
食品等	水	1人1日3L
	無洗米	4kg
	レトルトご飯	27食
	乾麺 即席麺	3パック
	缶詰(さばの味噌煮、野菜など)	9缶
	果物の缶詰	3缶
	レトルト食品	9個
	野菜ジュース	9本
	飲み物(500ml)	9本
	チーズ・プロテインバー等	3パック
	お菓子	3パック
	栄養補助食品	9箱
	健康飲料粉末	9袋
生活用品	ポリ袋	1箱
	ラップ	1本
	アルミホイル	1本
	ティッシュペーパー	4箱
	トイレトペーパー	4ロール
	点火棒	1本
	布製ガムテープ	2巻
	軍手	9組
	ビニール手袋	1箱
衛生用品	救急箱	1箱
	マスク	9枚
	常備薬	1箱
	除菌ウェットティッシュ	120枚
	使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分
	アルコールスプレー	2本
	歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
女性	生理用品	30個セット
	基礎化粧品	適宜
乳幼児	粉ミルクスティックタイプ	18食
	液体ミルク	18食
	アレルギー対応離乳食	9食
	お尻拭き	3パック
	おむつ	30個
	使い捨て哺乳瓶	18個
高齢者	おかゆ	9食
	補聴器用電池	適宜
	入れ歯洗浄剤	90錠

災害に備えて準備し、定期的 に使用確認などを行うもの	数量
カセットコンロ	2台
カセットボンベ	8本
簡易トイレ	45回分
懐中電灯	2灯
LED ランタン	最低3台
ヘッドライト	4個
乾電池	適宜
手回し充電式などのラジオ	1台
携帯電話 充電器	適宜
リュックサック	1個

東京 備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう！

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>



3

備蓄品目の解説



日常使い（常にキープしておく分）～食品等～

水

人が生命を維持するのに必要な水分量は年齢や体重によって異なりますが、1日1人3リットルが目安です。



無洗米

災害時に無洗米があると、少しでも水の節約になります。おかゆにすれば乳幼児や高齢者の食事にも提供できます。



レトルトご飯

災害時には、レトルトのおかゆやご飯があれば炊飯の必要がなく、水の節約になります。おかゆは乳幼児や高齢者の食事にも提供できます。



乾麺 即席麺

災害時はご飯やパンが中心になりがちですが、麺類があると献立に変化をつけられます。普段食べているものを少し多めにストックしておきましょう。



缶詰（さばの味噌煮、野菜など）

缶詰は保存食の王様。近年は種類も豊富でおいしい商品が多く販売されています。家族の好みや栄養バランスを考え、たんぱく質が取れるお肉やお魚、豆類の缶詰を選びましょう。缶切りも忘れずに。



果物の缶詰

果物でビタミンや水分を摂取。缶詰でない場合は、包丁を使わずに済むミカンやバナナ、日持ちのするリンゴや梨、ブドウやスイカもおすすめです。



レトルト食品

調理不要で、バラエティーに富んだレトルト食品。災害時は栄養バランスが偏りがちなので、たんぱく質が取れるお肉やお魚を使ったものを選びましょう。



フリーズドライ食品

フリーズドライ食品は、少量のお湯で作ることができ、災害時に不足しがちな栄養素が取れます。中でもスープ状のものは摂取しやすく、副菜として活躍します。たくさんの種類があるので、普段の生活の中で定期的に食べながら、好みに合ったものをストックしましょう。



乾物

乾物は保存期間が長く栄養素が豊富なので、栄養不足になりがちな災害時には有効な食材です。ミネラル・食物繊維が豊富な切り干し大根や寒天がおすすめです。



野菜ジュース

ジュースで野菜不足を解消。ミネラルやビタミンが摂取できます。冷凍保存することで、保冷剤としても使えます。



飲み物

水以外に、自分が普段好んで飲んでいる飲料があれば用意しておきましょう。災害時であっても、普段通りに自分の好きなものを飲んだり食べたりできる環境を作っておくことが大切です。



チーズ・プロテインバー等

被災地で支援物資として配られる食料は炭水化物が中心で、たんぱく質やビタミンといった栄養素が不足しがちです。健康を維持するためにも、チーズやプロテインバーといった高たんぱくで長期保存可能な食料をストックしておくことが大切です。



お菓子

お菓子は栄養価を考えて選ぶのがベター。米菓子は栄養素が豊富。ようかんは高齢者も食べやすく、気軽に口に入れられる一口サイズのものがおすすめ。乾燥野菜や果物のスナックチップスでビタミン補給。いずれも、保存の効く個別包装のものがおすすめです。避難生活が長引くときには気分転換にもつながります。



栄養補助食品

食料不足になる災害時は、必要な栄養を食材から賄えるとは限りません。サプリメントやバランス栄養食があれば、災害時、十分な調理ができないときでも手軽に栄養補給できます。



健康飲料粉末

調理ができない状況下や、疲れて食べ物が喉を通らないときでも手軽に栄養補給できます。災害時の食事で不足する栄養を補いましょう。



調味料セット

料理に欠かせない調味料。野菜がたくさん入ったソースは、いろいろな食材に合う万能調味料です。



日常使い（常にキープしておく分）～生活用品～

ポリ袋

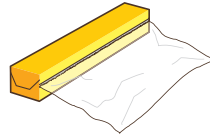
手に被せると応急手当時の感染防止に役立ちます。断水時には食材を入れて調理すれば衛生的です。ジッパー付きの袋はニオイの防止になるので、トイレのごみなどは黒いごみ袋に入れてからジッパー付きの袋に入れましょう。

防水なので、財布・貴金属の保管にも便利です。



ラップ

断水時、食器に被せれば汚れを防ぎ、洗わずに済みます。また、三角巾や包帯代わりにも使え、体に巻けば保温効果も期待できます。



アルミホイル

断水時、調理器具にアルミホイルを敷くと汚さずに調理できます。また、お皿の形にすれば、使い捨ての食器としても使えます。ニオイを通さないで、防臭にも役立ちます。



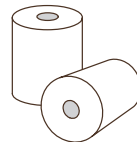
ティッシュペーパー

水を使えないと拭き取る作業も多くなります。汚れたお皿をティッシュで拭けば、水の節約にもなります。日頃から、常に多めに備えるようにしましょう。



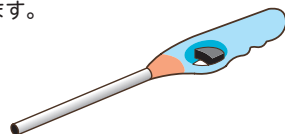
トイレットペーパー

断水が起きなくても、トイレットペーパーが無ければトイレが使えません。切らすと不便で、トイレへの不安がますます強くなってしまいます。ティッシュペーパーの代わりとしても使えます。



点火棒

ろうそくや固形燃料に火をつける際など、火が必要な場合に重宝します。



布製ガムテープ

傷口に清潔な布を当てた上でガムテープを巻けば止血ができます。また骨折時の添え木の固定にも。壁などに貼り伝言を書けば、家族などへの連絡メモとしても活用できます。



軍手

防災用には、耐熱性、防刃性に優れた商品が適しており、がれきを取り扱う時や火を扱う調理時などに役立ちます。革手袋も有効です。



ビニール手袋

手がしっかり洗えない状態で調理をしなければならない時に、ラテックス製などの使い捨てができる手袋があると便利です。トイレ掃除など、不衛生な物を扱う時にも役立ちます。



新聞紙

新聞紙には保温効果があるため、体に巻いて温めることが可能です。水分を良く吸い、防臭効果もあるため簡易トイレの処理にも活用できます。



日常使い（常にキープしておく分）～衛生用品等～

救急箱

災害時に備えて応急手当用品があると安心です。ばんそうこうやガーゼ、包帯、ピンセット、綿棒、爪切り、体温計を救急箱に備えておきましょう。



マスク

感染症対策として飛沫感染を防ぐほかに、自身からの周囲への飛沫の拡散を防ぐことに役立ちます。また、鼻づまりで口呼吸になっている場合にも、口の乾燥を防いでくれるため、冬場の乾燥対策としても有効です。



常備薬

軽い症状のときや、医師にかかるまでの応急的な処置を行うときに使えます。薬は災害時に手に入りにくくなるので、鎮痛薬、胃腸薬、風邪薬など、必要なものを揃えておきましょう。



処方箋薬

特に慢性的な疾患を持つ方などで、日常的に処方薬(注射薬等を含む。)を必要としている方は、手持ちの処方薬を切らさないよう、1週間程度のゆとりを持って定期的な受診を心掛けましょう。



除菌ウェットティッシュ

災害時には水が不足し、手を洗ったり拭き掃除をしたりすることが気軽にできなくなります。除菌タイプのウェットティッシュがあれば手指やテーブル、キッチンやトイレ回りなどの汚れを拭きとるのに使えます。



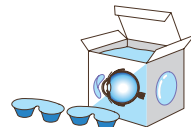
ウェットボディタオル

水道やガスが止まりお風呂に入れなくなったときには、タオルなどで体を拭くことになります。一般的なウェットティッシュだと体を拭くには小さいので、厚手で背中が拭ける大判サイズのウェットタオルの準備をしておくとう安心です。



使い捨てコンタクトレンズ

災害時にはきれいな水が手に入らず、消毒ができない場合があります。そんな時、使い捨てのコンタクトレンズがあると便利です。予備として眼鏡の用意があるとなお良いでしょう。



アルコールスプレー

水道が止まっている場合の手洗いや、食器を拭くのに活用します。アルコールには消臭効果もあるため、ニオイが気になる場所に吹きかけるといった使い方もできます。感染症対策としても効果を発揮します。



口内洗浄液

水道が使えず歯磨きができない場合に備えて、口内洗浄液を準備しておきましょう。お口の健康は体の健康にも影響します。水不足で口の中を清潔に保つことができないと、口の中の菌が体に悪影響を及ぼす可能性があります。特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。



歯磨き用ウェットティッシュ

断水により歯磨きができず口の中が不衛生になると、免疫力の低い高齢者や小さな子供は肺炎などの感染症にかかりやすくなります。歯磨き用のウェットティッシュでこまめに歯を拭き、口の中をきれいに保ちましょう。アルコールフリーなのでボディーケアや食器拭きにも使えます。



日常使い（常にキープしておく分）～その他～

女性用品

生理用品

災害時の避難生活で不足しがちなのが衛生用品。不足しているからといって長時間取り替えないでおくとかぶれの原因にもなります。普段使っているものを少し多めに買いそろえておきましょう。



基礎化粧品

避難生活が長期化すると、いつも使っている化粧水や乳液が無くなってしまったり、買い足せなかったりすることが想定されます。乾燥や肌荒れを防ぐため、自分の肌に合う基礎化粧品をストックしておくことで安心です。



乳幼児用品

粉ミルク スティックタイプ

調乳の場合はスティックタイプの粉ミルクを備えておくことで便利です。哺乳瓶の衛生を保つことが難しい場合には、使い捨ての紙コップで授乳することも一つの手です。



液体ミルク

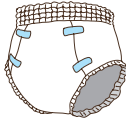
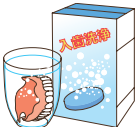
調乳が不要な液体ミルクは、粉ミルクと併せて備えておくことで便利です。粉ミルクは開封後1か月ほど日持ちしますが、液体ミルクは開封後の飲み残しを捨てる必要があります。液体ミルクも未開封では常温で半年～1年の保管が可能ですので、災害時の手間を考え備蓄しておくことでよいでしょう。



アレルギー対応離乳食

赤ちゃんは食べ慣れていないものを食べることができない場合があるので、普段食べている離乳食を用意しましょう。特にアレルギー対応食は手に入りにくくなるので、しっかり準備しておきましょう。食べた後も器の代わりにしたり、フタをして入れ物にしたりできる、瓶タイプの物がおすすめです。



乳幼児用品	お尻拭き アルコールが入っていないので、ウェットティッシュとして大人が手や身体を拭く時や、テーブルなどを拭く際にも使えます。災害時に手に入りにくくなっても困らないように、普段使っているものを少し多めにストックしておきましょう。 
	おむつ 災害時にはおむつなどの衛生用品は手に入りにくく、支援物資として配られてもサイズが合わないことも。不足しているからといって長時間取り替えないでいると、かぶれの原因にもなります。普段使っているものを少し多めに買いそろえておきましょう。 
	使い捨て哺乳瓶 災害時に水道が使えず、哺乳瓶を洗うこともままならないという状況も考えられます。そのため、清潔に保てる使い捨てタイプの哺乳瓶を用意しておくことが重要です。 
高齢者用品	おかゆ 高齢者は、体内の水分量が少ないため、容易に脱水状態に陥る危険があります。体内の水分が失われると疲労感や食欲不振にもつながります。柔らかくて食べやすいレトルト食品や、濃厚流動食、とろみ剤なども活用しましょう。 
	補聴器用電池 補聴器用電池など特別なサイズの電池は手に入れるまでに時間がかかる場合がありますので、少し多めに買いそろえておきましょう。 
	入れ歯洗浄剤 入れ歯洗浄剤が無いと汚れが落ち切らず、細菌感染などのおそれがあります。水が不足している状況では、ウェットティッシュやハンカチなどを指に巻いて汚れを落とすことや、歯ブラシだけで時間を掛け丁寧に歯を磨いた後に少量の水で口をすすぐなども有効です。 
ペット用	ペットフード 災害時には人への支援が優先し、ペットフードの確保が困難になるケースがあります。大切なペットのためにも、飼い主の責任で、ペットフードをストックしておきましょう。 

ペット用	水 ペット用の水も考えてストックをしておきましょう。非常時はストレスから水を飲まなくなってしまう可能性も高いので、飲みやすい「軟水」を選ぶと良いでしょう。ミネラル分が多い硬水は、尿結石になる可能性があります。 
	ペット用 首輪 リード 災害時の混乱によって、ペットと離れ離れになる可能性もあります。ペットが保護された際に飼い主の元に戻るよう、所有者が分かるようにしておくことが重要です。 
	ペット用のトイレ用品 生活環境の衛生面を保つ上ではペットのトイレ事情も重要です。犬にはペットシーツ、猫には猫砂のように、ペットに合わせたトイレ用品を備蓄することで災害時の生活衛生面保全に努めましょう。 
	ペット用の食器 ペットフードが散らばるなどの衛生上の問題を防ぐため、食器のストックもしておきましょう。 
	災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの
	カセットコンロ ライフラインが被害を受けた場合にも、カセットコンロがあれば安心です。停電の可能性も高いので、IH ヒーターよりも役立ちます。お湯を沸かして温かい汁物などを作るためには、保温効果の高い鍋を用意することも重要です。 
	カセットボンベ ボンベは多めに用意しましょう。使用期限は6～7年なので、少し多めに買いそろえ、使いながら買い足す、日常備蓄（ローリングストック）の一環として備えておきましょう。 

簡易トイレ

断水するとトイレは流せません。水が使えたとしても、集合住宅で配管が破損していた場合、汚水が逆流し下階のトイレからあふれる可能性もあります。トイレを我慢するために食事の回数や水を飲む量を減らすと、健康状態の悪化にもつながるので、家庭の便器に設置し固めて処理できる簡易トイレを用意しましょう。使用済の便袋は区市町村のゴミ収集方法に従って処理しましょう。



懐中電灯

夜間の発災で停電した場合、暗闇の中、壊れた家具やガラスが散乱する部屋を歩くことは非常に危険です。誤って負傷すれば、自宅で生活ができなくなるおそれもある。また、部屋の照明として使用する場合も、火災のおそれがないので安心です。



LED ランタン

向けた方向しか照らせず片手が塞がってしまう懐中電灯と比べ、部屋全体を明るくできるため室内照明として有効です。家族が同時に使うリビングやキッチン、トイレに1個ずつ用意しましょう。光量が弱い場合は、ヘッドライトなどと使い分けて活用しましょう。



ヘッドライト

両手が空くヘッドライトは、料理や物を運ぶなど作業をする時に有効な照明です。家族各々が外出する時にも使うので、家族の人数分を用意しましょう。



乾電池

懐中電灯などを用意しても電池が無ければ使うことができません。また、電池は突然切れるおそれもあります。災害時は電池の使用頻度も高まるので、少し多めに買いそろえ、使いながら買い足す、日常備蓄（ローリングストック）の一環として備えておきましょう。



手回し充電式などのラジオ

停電時にはテレビが使えず、ラジオが貴重な情報源になります。ポケットラジオならコンパクトなのでポケットやかばんに入れて持ち運べるほか、枕元に置いてても邪魔になりません。省電力で電池の持ち時間も長く、災害時に一台あると安心です。



携帯電話 充電器

携帯電話の性能が上がり継続して利用できる時間も長くなっていますが、それでも手元に充電器があると安心です。電池式やソーラー式など停電しても使えるものを用意しておきましょう。



マルチツール

調理用ナイフとしての活用ができるだけでなく、プライヤー付きであれば間接的に物をつかむことができ、缶詰の直火調理の際に役立ちます。



給水袋

水道が復旧しない状況で、給水車に水をもらいに行くときに活用します。



ポータブルストーブ

電気・ガスが止まると暖房器具は使えません。冬に災害が起こった時の備えとして、持ち運び可能なポータブルストーブが便利です。灯油やカセットボンベが燃料のものは、使用の際に換気が必要なので注意しましょう。



使い捨てカイロ

寒いときの定番「カイロ」。冬の外出時、かばんの中に入れておくと、エレベーターに閉じ込められたときなどでも体を温めて生命維持につながります。カイロでレトルト食材を挟み、アルミブランケットやタオルで包めば、レトルト食品を温めることもできます。



クーラーボックス

停電で冷蔵庫が使えなくなったとき、一部の食材をクーラーボックスに移し保冷剤と一緒に入れれば、臨時の冷蔵庫として活用できます。冷蔵庫とクーラーボックスの併用により食材を無駄にせず、効率よく食べるようにしましょう。



リュックサック

断水時には給水拠点などから水を運ぶ必要も出てきます。もし災害時にエレベーターが止まり、階段を使って運ばないといけないときは、リュックに大きめのポリ袋を被せ、その中に水を入れて運べば、ポリタンクよりも楽に運べます。集合住宅の上の階に住んでいる方に有効な方法です。水を入れて重たくなっても運べるような大きさを選びましょう。



4

備蓄 5つのポイント ～「東京防災」より～



冷蔵庫は食料品備蓄庫

一般家庭であれば、冷蔵庫の中やそのほかの買い置き食料品が1～2週間分あると言われています。例えば冷凍庫の物から食べ始め、次に冷蔵庫の物、そのほかの食品、と順序を考えれば、普段ある物で数日間は食べつなぐことができます。

生活用水の重要性

断水になると、最も困るのは生活用水が使えなくなること。いざというときに備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。また、集合住宅では受水槽の水も使えますが、どのように配分するかルールを決めておくことが大切です。

オール電化住宅の必需品

オール電化住宅の場合、停電になったときにはお湯を沸かすこともできなくなります。お湯が使えれば、カップ麺など多くの食料品を利用できます。そこでカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。オール電化住宅ではなくても、ガスが供給されなくなったときにはカセットコンロが大いに役立ちます。

ひとり暮らしの備蓄

ひとり暮らしの方は、冷蔵庫に1週間分の食料品はない場合もあるでしょう。そんなときには、カップ麺やレトルト食品、スナック菓子、ジュースなど、自分の好みの物をいつもより少し多めに買い置きしておきましょう。

使用期限をチェック

食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも期限があります。いざというときにあわてないように、定期的に点検しましょう。



5

発災時の食材の 活用方法



1～2日目 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫や冷凍庫の中のもの食べてしのげそうです。冷凍庫に普段からご飯やパン、野菜、冷凍食品等が入っているご家庭も少なくないでしょう。

パンや野菜等は自然解凍で食べることができます。

まず冷蔵庫や冷凍庫の中で傷みやすいものから食べていきましょう。

3～7日目 缶詰やレトルト食品等を活用

4日目頃になると、冷蔵庫の食材がなくなってきます。乾麺やレトルト食品を日頃から備え、不足しがちなビタミンや食物繊維を摂取しましょう。



6

備蓄食料品を使った レシピ紹介



地震等でライフラインが使えなくなると、ちょっとした料理を作るにも困難を伴うことになります。日頃から以下の準備をしておくことで、発災時、食事のために掛ける負担を軽減できます。また、日常の料理の時短にもつながります。

メニューづくりの 4 つのポイント

- 1 自宅での滞留生活を想定してメニューを考える
- 2 自宅にある食材・調理器具だけで作れるメニューを考える
- 3 カセットコンロを使って作れるメニューを考える
- 4 茹でる、焼く、炒める、温めるで作れるメニューを考える

日頃から準備

葉物野菜はあらかじめ
洗って冷蔵庫に
断水時に備えて



ハンバーグなどは
多めに作って冷凍
焼く、温めるだけで
食べられる状態に



野菜は茹でて冷凍
自然解凍すれば
そのまま食べられる



肉類はカットを
してから冷凍
調理時間の短縮、
洗い物を出さない工夫



冷蔵庫にはそのまま
食べられる物を常備
停電時に備えて



乾麺は3分で茹でられる
パスタ、1分半で茹でられる
そうめんなどを用意
燃料の節約



ポリ袋でごはんを炊こう

【材料(お茶碗2杯分)】

米 1合
水 200~220ml

【作り方】

- ①ポリ袋に米と水を入れて約1時間置く。
(急ぐときは水に浸さないですぐに炊くこともできますが、おいしいごはんを炊くためには、30分間から1時間を目安に置いてください)
- ②ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上のほうで縛る。
- ③鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20分間湯煎する。
火を止めて鍋に入れたままで10分間蒸らす。
(湯煎調理の際は、高温になる鍋底に直接ビニールが触れないようにするため、鍋底に皿を1枚沈めてから沸騰させます)



レシピ・監修 (一社)危機管理教育研究所認定クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子 氏

ポリ袋でサバ缶カレー

【材料(1人分)】

サバ缶 1缶(約100g)
カレールー 1かけ
おろししょうが・にんにく(チューブ) 各少々
玉ネギ(スライス) 1/4個
水 80ml
トマトペースト(あれば) 大さじ1
⇒リコピンの抗酸化作用と免疫カアップ効果をプラス

【作り方】

- ①ポリ袋に材料を入れる。
- ②ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上のほうで縛る。
- ③鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20分間湯煎する。
火を止めて取り出しタオルでくるみ、よくもんでカレールーを溶かし全体を混ぜる。
(湯煎調理の際は、高温になる鍋底に直接ビニールが触れないようにするため、鍋底に皿を1枚沈めてから沸騰させます)



レシピ・監修 (一社)危機管理教育研究所認定クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子 氏

ひじきとミックスビーンズのツナサラダ

【材料(作りやすい量)】

乾燥ひじき	……………	大さじ2(10g)
ミックスビーンズ缶	………	1缶
ツナ缶	……………	1缶
コーン缶	……………	1缶
A	塩	……………少々
	こしょう	……………少々
	オリーブオイル	……………少々



【作り方】

- ①ポリ袋に乾燥ひじきとツナ缶を汁ごと入れてもみながら混ぜる。
- ②ひじきがしんなりしたらミックスビーンズ缶とコーン缶を加えてポリ袋を振って混ぜる。
- ③お好みでAを入れてよく和えて、味を調える。

レシピ・監修 (一社)危機管理教育研究所認定クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子 氏

みそ玉

【材料(基本の1人分)】

みそ	……………	小さじ1
顆粒(かりゅう)だし	………	小さじ1/2
梅のお麴(ふ)	……………	3個
乾燥ホウレンソウ	……………	ひとつまみ
乾燥ワカメ	……………	ひとつまみ

【作り方】

- ①ラップを広げ、中央に材料を乗せる。
 - ②①の材料をラップでくるむように包み、茶巾絞りにする。(この状態で保存可能)
- (みそ汁にする場合は、器に②のみそ玉を入れて熱湯150mlを注いで混ぜ、3分間置く。)



レシピ・監修 (一社)危機管理教育研究所認定クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子 氏

茄でないアラビアータ

【材料(2人分)】

パスタ	150 g	
トマト水煮缶	1缶(約400g)	
ツナ缶	1缶	
水煮大豆	1缶	
粉チーズ(あれば)	大さじ1	
A	オリーブオイル	大さじ1
	おろしにんにく(チューブ)	
		少々
	塩・こしょう	各適量



【作り方】

- ①パスタは半分に折ってポリ袋に入れ、浸るくらいの水を入れて上のほうを縛り、1時間から2時間置く。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、トマト水煮を入れて潰しながら加熱する。
- ③ツナを汁ごと入れ、水煮大豆とAを加え味を整えて約10分間煮る。
- ④器に盛りお好みで粉チーズをかける。



レシビ・監修 (一社)危機管理教育研究所認定クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子 氏

切り干し大根とコンビーフのサンドイッチ

【材料(1人前)】

切り干し大根	10g(細切り)	
A	水	大さじ1と1/2
	酢	大さじ1/2
オリーブ油(なければサラダ油など)	小さじ1	
コンビーフ	1缶(100g)	
食パン	2枚	
マヨネーズ	大さじ1	
カレー粉(あれば)	少々	



【作り方】

- ①切り干し大根は水で洗わずにビニール袋に入れる。Aを入れてもんでなじませ、5分間置く。
- ②切り干し大根が戻ったら、オリーブ油を加えてさらになじませる。
- ③パンは一枚の片側全面にマヨネーズを塗る。その上にコンビーフをほぐして乗せる。切り干し大根を乗せ、もう一枚のパンで挟んで食べやすい大きさに切り分ける。
- ④最後にカレー粉を振りかける。

「日常備蓄品でおいしく作ろう! カンタンレシビ」より

焼き鳥とひじきの炊き込みごはん

【材料(1人前)】

無洗米	80g
水	120ml
焼き鳥缶	1缶(80g)
ひじき(乾燥)	ふたつまみ
塩	少々
柚子胡椒(あれば)	少々



【作り方】

- ①ポリ袋に無洗米、水、焼き鳥缶(汁ごと)を入れ、ひじきは洗わずにそのまま入れる。最後に塩を入れる。全部入れたらポリ袋は空気を抜いて、上のほうを縛る。
- ②袋が沈む量で、鍋にお湯を沸かす。湯煎調理の際は、高温になるため鍋底に直接ビニールが触れないように、鍋底に皿を1枚沈めてから沸騰させる。
- ③お湯が沸いてきたら①を入れ、ふつふつする状態で20分間ほど湯煎する。火を止めて、10分間ほど置く。
- ④器に盛り付け、柚子胡椒を乗せる。

「日常備蓄品でおいしく作ろう! カンタンレシピ」より

ツナとコーンの豆乳スープ

【材料(2~3人前)】

ジャガ芋	1個(110g)
ニンジン	1/4本(50g)
玉ネギ	1/4個(50g)
水	150ml
ツナ缶	1缶(80g)
コーン缶(クリームタイプ)	1缶(190g)
豆乳	1パック(200ml)
顆粒(かりゅう)チキンスープの素	小さじ1
塩・こしょう	各少々



【作り方】

- ①ニンジンは厚さ8mmのいちょう切り、ジャガ芋・玉ネギは皮を剥いて1cm角くらいに切る。
- ②鍋に①と水を入れて中火で沸かしながら、5分間煮る。
- ③野菜に火が通ったら、豆乳、コーン缶、ツナ缶(汁ごと)、顆粒(かりゅう)チキンスープの素を入れて2分間煮る。最後に塩、こしょうで味を調える。

「日常備蓄品でおいしく作ろう! カンタンレシピ」より

あさりのトマトソースパスタ

【材料(2人分)】

パスタ(スパゲッティ)	160g
水	適宜
粉チーズ	お好みで
トマトジュース	1缶(190ml)
コンソメ顆粒(かりゅう)	小さじ1/2
① ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1/2
あさりの水煮缶(汁ごと)	1缶(85g)



【作り方】

- ①パスタは半分に折る。フリーザーバッグや平らな容器に入れ、パスタがしっかり浸るまで水を入れる。(太さにより時間は異なる)1時間そのまま浸けておく。
- ②鍋に①をすべて入れて火にかけ、沸騰してきたら、水をしっかり切った①のパスタを加える。
- ③全体を混ぜながら煮詰める。パスタの色が透き通り、ソースとからんできたら出来上がり。
- ④お皿に盛り付け、お好みで粉チーズをかける。

レシピ・監修 井上食生活デザイン 代表/料理研究家 井上 真里恵 氏

ひとくちチヂミ

【材料(2〜3人分)】

小麦粉	1と1/4カップ
卵	1個
① 塩	小さじ1/2
だしの素	小さじ1/2
水	1カップ(200ml)
万能ネギ	1/2束
シーフードミックス	150g
ポン酢、ラー油	お好みで
サラダ油	大さじ1/2



【作り方】

- ①ビニール袋やフリーザーバックに、①をすべて入れ手でもみながら混ぜる。万能ネギは5cm程度、解凍したシーフードミックスは細かくキッチンばさみで切ってビニール袋に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①をスプーンですくい一口大に広げて乗せる。焼き色がついてきたら裏返して両面こんがり焼く。
- ③お皿に盛り付け、ポン酢にラー油を垂らしたタレにつけていただきます。

レシピ・監修 井上食生活デザイン 代表/料理研究家 井上 真里恵 氏

海苔とチーズのリゾット

【材料(2人分)】

無洗米	0.5合
水	1.5合(お米の量の3倍)
黒こしょう、粉チーズ	お好みで
粉チーズ	大さじ2
のり	1/2枚
① コンソメ顆粒(かりゅう)	
	3つまみ
塩	3つまみ

【作り方】

- ① 無洗米と水をフリーザーバッグに入れ、きちんと空気を抜く。(空気を抜かないと、袋が膨張して破裂することがあります。)
- ② 袋がしっかり浸る鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したら中火にし、お米の入ったフリーザーバッグを入れて15分間湯煎する。(フリーザーバッグが水の浸っていない鍋縁に触れると溶けることがあるので、中にアルミホイルを敷いてから入れると安心です。)
- ③ 15分間たったら火を止めて、そのまま5分間置いて蒸らす。
- ④ のりを一口大にちぎる。
- ⑤ 袋を鍋から取り出し、①を加えスプーンなどで混ぜ合わせる。
- ⑥ お皿に盛り付け、仕上げにお好みで黒こしょう、粉チーズをかける。

レシピ・監修 井上食生活デザイン 代表/料理研究家 井上 真里恵 氏



カナッペ

【材料】

- クラッカー、パン等…………… 適宜
- ① ツナ×豆×カレー
・ツナ缶・ビーンズ缶・カレー粉
 - ② いわし×梅干し
・いわし缶・梅干し
 - ③ ハム×ジャム×チーズ
・ハム(生ハムでも)
・フルーツジャム・クリームチーズ
 - ④ チーズ×のり×塩こんぶ
・プロセスチーズ・のり・塩こんぶ

【作り方】

- ① クラッカーにツナ、豆を合わせ乗せる。カレー粉、塩、こしょうを振る。(マヨネーズがあればツナ缶に加えてツナマヨにしてもよいでしょう。)
- ② クラッカーにいわし、梅干しを乗せる。(青ネギや青しそなどがあれば添えてもよいでしょう。)
- ③ クラッカーにチーズ、生ハム、ジャムを乗せる。(ジャムをフレッシュフルーツやフルーツ缶、ドライフルーツにしてもよいでしょう。)
- ④ のりをクラッカーの大きさに切る。のり、チーズ、塩こんぶを乗せる。(ナッツを乗せたり、クラッカーをお煎餅にしてもよいでしょう。)

レシピ・監修 井上食生活デザイン 代表/料理研究家 井上 真里恵 氏



お皿の上にアルミホイルを敷くことで、洗い物に使う水や手間を省略できます！



「東京防災」公式キャラクター 防サイくん

定期的に
確認しよう



「備蓄の日」11月19日

〈1年に1度は びち(1)く(9)の確認〉



東京都は、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう「備蓄の日」を設けています。

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。

東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう！

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>

東京  備 蓄 ナビ



日常備蓄のイベントやキャンペーンなど、
詳しい情報はこちら

都民の備蓄推進プロジェクト

検索

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/index.html>

「日常備蓄」で災害に備えよう 令和3年9月版

編集発行/東京都総務局総合防災部防災管理課

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話:03-5388-2549

印刷/株式会社シンソークリエイト

登録番号(3)62

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。