“もしも”の時に役立つ！

改訂版

パッククッキングレシピ集
・
家庭内備蓄のすすめ





三宅出張所管内栄養士会 作成

初版発行：令和７年３月
改訂：令和８年10月

はじめに・・・

　地震や津波、台風、火山の噴火等、災害はいつ起きるか分かりません。大きな災害が発生すると、物流が機能しなくなり、島しょ地域では、特に災害支援物資が届きにくい可能性があります。

　いざという時のためには、日頃からの備えが大切です。三宅出張所管内栄養士会※では、家庭内備蓄の目安及び災害時に役立つレシピ集を作成しましたので、一助として御活用いただけますと幸いです。

三宅出張所管内栄養士会一同

※三宅出張所管内栄養士会とは…
三宅村・御蔵島村で働く栄養士、管理栄養士が所属し、島民の健康づくりを目標に活動を行っています。



三宅出張所管内栄養士会では、電気・ガス・水道のライフラインが停止した場合を想定し、最低限の水と熱源で調理できるパッククッキングのレシピを検討しました。

パッククッキング



食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、袋の口を結び、沸騰した湯の中で加熱する調理法です。洗い物をほとんど出さずに、温かい料理を作ることができます。



用意するもの



高密度ポリエチレン製ポリ袋
または「湯せん可」と表示のある
耐熱性のポリ袋



大きめの鍋



タイマー



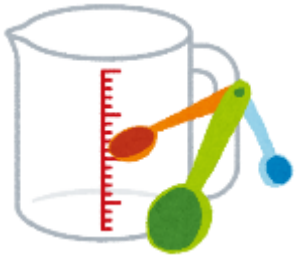
トングや菜箸



カセットコンロ
カセットボンベ



水



計量カップや
計量スプーン



耐熱皿や布巾

手順

①食材と調味料をポリ袋に入れ、袋の中の空気をしっかり抜く。
　※深さのある食器やボールに袋をかけると、作業しやすい。
②袋をねじって、上の方でしっかり結ぶ。
　※空気が入っていると加熱した時に袋が浮いてしまいます。
③熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げる。
④袋が破れるのを防ぐため、耐熱皿や布巾を鍋の底に敷き、加熱する。
　※火加減は鍋底から常に泡が出る状態を保つ。
⑤加熱したポリ袋は、トングや菜箸で取り出す。

Point

・たくさん作るときは１袋に食材を多く入れず、袋の数を増やす。
・食材は厚さが均等になるように平らに入れる。

明日葉を使ったレシピ

あるもので簡単雑炊



材料（１人分）

A
- 無洗米　1/2合（75g）
- 水　270ml

B
- 水　60ml
- 鶏ガラだし　小さじ１
- 卵　1個
- しめじ　40g
- 明日葉　適量（15g）

- 刻み海苔　適量（3g）
- 塩　少々(0.5ｇ)
- こしょう　少々(0.5ｇ)

作り方

1．A・Bを別々の袋に入れ、空気を抜いて袋の口を縛る。
2．鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にし、20~30分加熱する。
3．火を止めて、そのまま鍋の中で5分置いて蒸らす。
4．A・Bをよく混ぜ合わせる。
5．塩こしょうで味を調え、仕上げに刻み海苔を散らす。

Point

具材はお好みに応じて、アレンジしていただけます。停電後、冷蔵庫内の食材の消費に役立ちます。

栄養価（１人当たり）	
エネルギー	348kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	6.1g
炭水化物	59.8g
食塩相当量	0.7g

明日葉を使ったレシピ



茶碗蒸し

材料（１人分）

- 卵　1個
- 水　50ml
- 白だし　小さじ１
- 明日葉　適量（5g）

作り方

１．明日葉は食べやすい大きさにちぎる。

２．袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を縛る。

３．鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火で10分加熱する。

４．火を止めて、そのまま鍋の中で5分蒸らす。

Point

お好みに応じて、かまぼこや干し椎茸等の具材を追加していただけます。明日葉はキッチンバサミがあると切りやすくなります。

栄養価（１人当たり）	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	5.1g
炭水化物	0.1g
食塩相当量	0.7g

明日葉を使ったレシピ



明日葉のお浸し

材料（１人分）

- 明日葉　50g
- めんつゆ　小さじ１
- かつお節　適量
- 水　適量
  （明日葉が浸るくらい）

作り方

1．明日葉は食べやすい大きさにちぎる。
2．袋に明日葉と明日葉が浸るくらい水を入れ、空気を抜いて袋の口を縛る。
3．鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火で8分加熱する。
4．袋の水を切り、めんつゆ、かつお節を加え、よく混ぜる。

Point

明日葉の新芽の柔らかい部分を使用しています。茎や硬い部分を使用する場合には、茹で時間を長めに設定してください。明日葉はキッチンバサミがあると切りやすくなります。

栄養価（１人当たり）	
エネルギー	20kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.1g
炭水化物	2.3g
食塩相当量	0.3g



備蓄品の缶詰を使ったレシピ

ツナマヨオムレツ

材料（作りやすい分量）

・卵	３個
・ツナ缶	１缶
・マヨネーズ	20g
・塩	少々
・こしょう	少々

作り方

1．袋にツナ缶、マヨネーズ、卵を割り入れ、空気を抜いて袋の口を縛り、よく揉みながら混ぜる。
2．袋に材料をすべて入れて混ぜ、空気を抜いて袋の口を縛る。
3．鍋に湯を沸かし、中火で20分加熱する。

Point

お好みに応じて、ケチャップをかけたり、ミックスベジタブルを加えたりして、アレンジしても美味しくいただけます。

栄養価（１個当たり）	
エネルギー	375kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	29.2g
炭水化物	1.3g
食塩相当量	2.3g



備蓄品の缶詰を使ったレシピ

親子丼

材料（１人分）

・米（無洗米）	1/2合（75g）	米
・水	100ml	米
・卵	１個	丼の具
・焼き鳥缶（たれ）	１個	丼の具

作り方

【米】

１．袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋の口を縛る。

２．鍋に湯を沸かし、中火で30分加熱する。

３．鍋から袋を取り出し、10分程度蒸らす。

【丼の具】

１．袋に焼き鳥缶（たれを含む）、卵を割り入れ、
　　空気を抜いて袋の口を縛り、よく揉みながら混ぜる。

２．鍋に湯を沸かし、中火で20分加熱する。

Point

焼き鳥缶のたれを加えることで、調味料が無くても美味しく仕上がります。

栄養価（１人当たり）	
エネルギー	465kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	12.1g
炭水化物	67.5g
食塩相当量	1.3g



「東京備蓄ナビ」に掲載されているレシピ

切り干し大根の塩昆布お茶和え

材料（１人分）

- 切り干し大根　15g
- 塩昆布　大さじ1/2（2.5g）
- お茶（緑茶やウーロン茶等）　30ml

作り方

１．ポリ袋に材料を全て入れて混ぜる。

（水分がほとんど無くなったら、完成。）

加熱なしでも作れる！

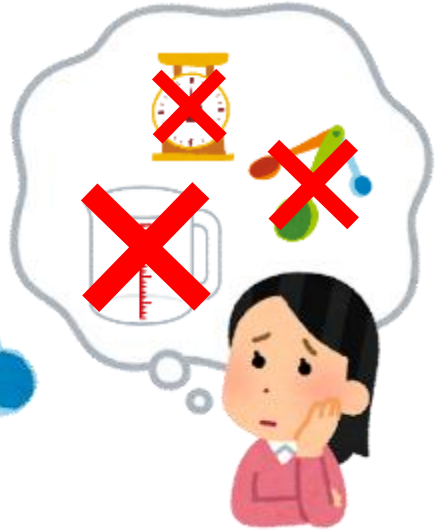
Point

お茶がない場合には、水でも同様に作れます。

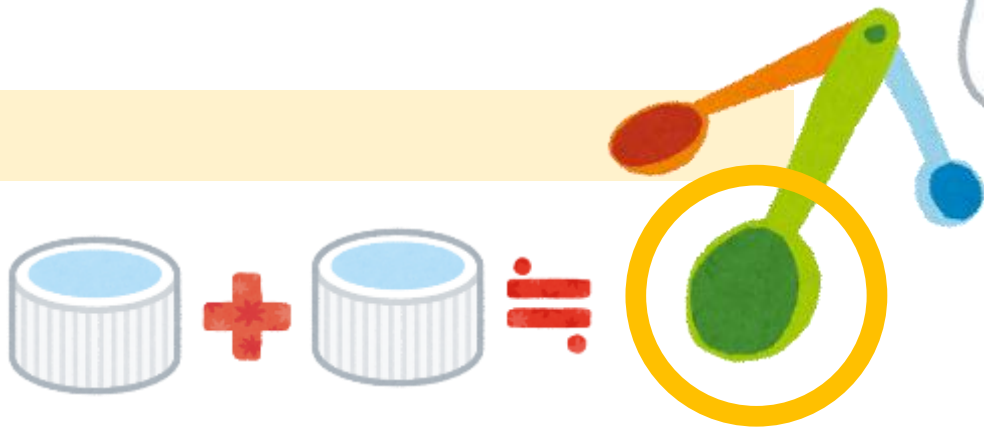
栄養価（１人当たり）	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.1g
炭水化物	11.4g
食塩相当量	0.6 g

コラム１

はかりがない！そんな時は…



身近なもので代用してみよう



ペットボトルキャップ２杯 で…

大さじ１　とほぼ同じ！



500mlペットボトル１本 で…

お米３合　とほぼ同じ！

Point

お米 １合＝１８０cc もしくは １５０ｇ

水 大さじ１＝１５ｍｌ もしくは １５ｇ（塩：１８ｇ　砂糖：９ｇ）

全てが水のように「大さじ1＝15ml＝15g」

となるのではなく、食材によって異なります。

コラム２　水漬けで　節水・時短　パスタ！



作り方

１．ポリ袋にパスタと同量の水を入れ、2時間浸水させる。

　　※できる限り冷暗所で保管する。

２．１を沸騰した湯に入れ、パスタを指定されたゆで時間から

　　やや短い時間（マイナス4分程度まで）中火にかけて茹でる。

　　（※目安：ゆで時間７分であれば３分程度まで）

３．硬さを確認して、お好みの硬さになっていればOK

４．袋に水があれば捨て、お好みのパスタソースをかけて

　　お召し上がりください。

※水の代わりにトマトジュース等を使用する方法もあります。



備蓄の目安

家族の人数 × **１週間分**





水については、
１人１日３Ｌ※ 程度
備蓄しましょう。



一般的には、「家族の人数×３日分」の食品の家庭備蓄が望ましいと言われていますが、島しょ地域では、災害支援物資の到着に時間がかかる可能性があります。島内の物資が不足することに備え、**１週間分**を目標にして、家庭での備蓄を進めましょう。なお、食物アレルギー等により個別の配慮が必要となる食品については、少なくとも**２週間分**を備えておきましょう（16～19ページ参照）。

※飲料用と調理用（湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要です。）

簡単！ローリングストックを始めよう



「**ローリングストック**」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限・消費期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

Point

・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

備蓄食品の選び方

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル等を
摂取できるようにバランスよく備えましょう。

主食　ごはん・パン 等 エネルギー源となるもの



- アルファ化米
- 乾パン
- クラッカー
- パックご飯
- 乾麺
- ロングライフパン

主菜　肉・魚・大豆製品・卵 等 たんぱく質の供給源





- レトルト食品（丼やカレー 等）
- 缶詰（魚・肉・豆等）
- 乾物（高野豆腐 等）

副菜　野菜の煮物やサラダ・汁物 等 ビタミン・ミネラルの供給源





- 缶詰（野菜）
- 乾物（カットわかめ等）
- 野菜ジュース
- 日持ちする野菜類
- 即席汁物

果物　果物やフルーツの加工品 等 ビタミン・ミネラルを補うもの



- 日持ちする果物
- 果物缶
- 果物ジュース
- ドライフルーツ



その他　飲料 等



- 飲料水
- お茶
- 経口補水液
- ゼリー

備蓄食品と一緒にカセットコンロ、
ガスボンベ等の「熱源」も
備えておきましょう！



要配慮者への備え

● **要配慮者って？**

乳幼児、食物アレルギーの方、高齢者・食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方・食欲不振の方等、食事に配慮が必要な方がいます。



私たちにできることは？

（必要とする）
家庭での準備

周囲の理解・配慮

適切な対応や工夫

どんなことに注意すべきか、どんなことが出来るかを知っておこう！

一般的な公的備蓄の例

・アルファ化米（白飯、おかゆ、混ぜご飯等）
・クラッカー、ビスコ、米粉クッキー
・レトルトカレー　　・ようかん
・離乳食（ハイハイン等）　・飲料水　等

※アルファ化米には、スプーン等が付属している場合があります。

行政や避難所の備蓄は限られているので、自らの備蓄が大切！

アルファ化米(白飯)をおかゆにできるの？

例えば…

要配慮者は、どんなことに困っている？

・必要な家庭内備蓄は？
・周囲が配慮できることは？
・備蓄食品でどんな工夫ができる？

次のページからチェック！↓

乳幼児の備え

少なくとも２週間分を備えておきましょう。

⚠ **乳幼児に必要な物資は、すぐに手に入らない場合があります。**

ミルクの備え





- ☐ **粉ミルク・液体ミルク**
  - キューブタイプなら計量不要
  - 水不要・熱源不要
- ☐ **飲料水**
- ☐ **使い捨て哺乳瓶**
- ☐ **紙コップ、使い捨てスプーン**





清潔な哺乳瓶がない時は、紙コップを使用して飲ませる方法（カップフィーディング）があります。

食事の備え





- ☐ **レトルト等の離乳食**
- ☐ **好物の食品**
- ☐ **飲料水**



お子さんが日頃から好きな食品は、避難生活での安心につながります。

Point

普段使っているものを少し多めに備蓄しておきましょう。



周りの方々へ　～助け合いや工夫できること～



▶ **避難所等で乳幼児を見かけたら…**

お湯の確保や清潔な容器の確保等に協力をしましょう。

パッククッキングについては、
３～４ページをご覧ください。



▶ **パッククッキングを知っていれば…**

１つの鍋で大人の食事と離乳食を別の袋に入れて、同時に温めることができます。

食物アレルギーの方の備え

少なくとも２週間分を備えておきましょう。

⚠ **避難所で配られる食事が食べられない可能性があります。**

□ **原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品**

□ **周りにアレルギーを知らせるためのもの**



Point

- 非常用の商品にこだわらず、普段食べているものを多めに備えておきましょう。
- ビブスやシール等に何のアレルギーなのかを記載し、周りの人に分かるようにしておくと便利です。

周りの方々へ　～助け合いや工夫できること～

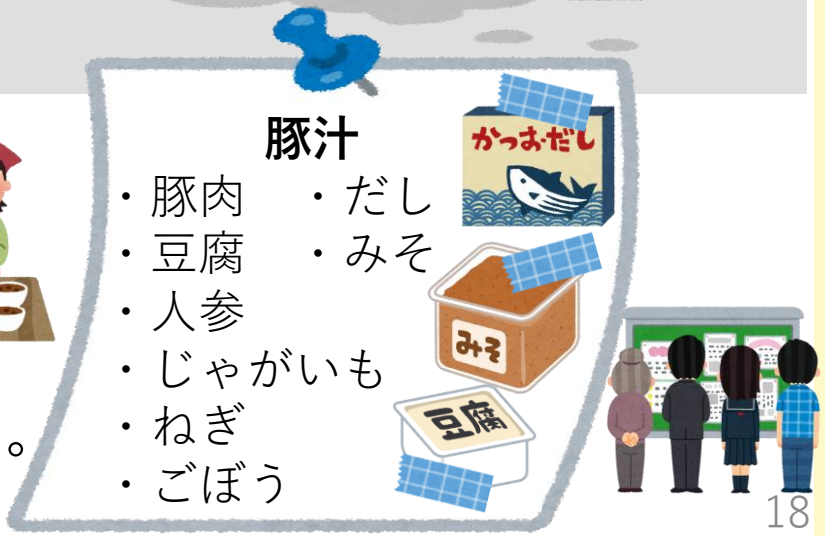


▶ **食べ物をあげる前に…**
必ず本人や保護者にアレルギーの有無を確認しましょう。

▶ **炊き出しに携わる方は…**
・メニューごとに調理器具と材料を分けましょう。
・使用した食品や調味料一覧、パッケージ等を全て掲示しましょう。



食品のパッケージには、
原材料が記載されています。



高齢者・
食べる機能が弱くなった方の備え

少なくとも２週間分を備えておきましょう。



⚠避難所で配られる食事が食べられない可能性があります。

- □ おかゆ（レトルトやアルファ化米）
- □ 缶詰・レトルト食品
- □ 好物の食品・飲み物
- □ ゼリー飲料
- □ インスタントみそ汁
- □ とろみ調整食品



お茶やみそ汁等の液体に混ぜることで、とろみをつけることができる粉末状の食品です。
食べ物を飲み込みやすくすることができます。日頃から使用している方は多めに備えておきましょう。

Point

- 食べ慣れているもの・食欲が落ちても食べられるものを多めに備えておきましょう。
- レトルト食品が苦手な方は、普段から食べ慣れておくことも大切です。おいしいと思うものを見つけて備えましょう。

＊慢性疾患の方

- □ 自身の食事制限に合った食品



低たんぱくご飯

備蓄食品を食べやすくする工夫



アルファ化米をおかゆにする方法

アルファ化米(白飯)をご飯に戻した後、鍋に入れ、
お湯か水を注ぎ、火にかけてとろ火で煮る。

（参考：尾西食品株式会社HP）

特別養護老人ホームあじさいの里で使用しているもの

- **スルーソフトQ**（キッセイ薬品工業株式会社）
  - ・とろみ調整食品
  - ・飲み物や液状食品になじみやすく、ダマになりにくい
- **プリン状おかゆ**（ホリカフーズ株式会社）
  - ・粒のないなめらかなプリン状のおかゆ
  - ・缶詰のため、熱源がなくても食べられる

※商品例として掲載しています。特定の商品を推奨するものではありません。
※健康状態に応じて、医師や専門職に相談の上ご使用ください。

こんなサイトもあります！

東京備蓄ナビ

東京都が運営するサイトです。簡単な質問に答えるだけで、自分や家庭に合った備蓄品目と必要量を調べることができます。ぜひご利用ください。





備えに役立つ記事も
掲載されています。

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

東京備蓄ナビ　検索