

非常食と栄養－その①

「避難所の食事」

食品備蓄のススメ

講習会資料は画像などを除き編集しています。

災害時に備える食品は、非常食・防災食・備蓄食・災害食と
言われます。

この違いはなんでしょうか。

非常食は災害時（非常時）に生き延びるための食事です。

災害食は日常と災害時の両方に活用できる食事としています。

講座では、日常と災害時の両方に活用でき栄養にも配慮した
食品の備蓄についてお伝えします。

災害が起きて 命をつなぐために

▶水道・電気・ガス・道路などのライフラインや物流が止まり、食べ物や日用品が入手困難

▶避難できるとは限らない

▶命をつなぐには救援物資が届くまでの

最低3日分～7日分の備蓄が必要

ある自治体の備蓄食品

飲料水のほかに

- 乾パン類 缶
- アルファ化米（白飯・五目ご飯・わかめご飯他）
- おかゆ（白かゆ） 乾燥品やレトルト 乾燥品
- 乳児用ミルク（粉ミルク・液体ミルク） 缶、紙パック

保存性の高いものですぐに食べられるもの

避難所の備蓄食品は炭水化物が中心の非常食

乾パン

クラッカー

粉ミルク（乳児用）

液体ミルクも

炭水化物

アルファ化米

炭水化物
たんぱく質
脂質
ビタミン
ミネラル

パン（缶）

おかゆ（レトルト）

非常食と栄養－その②

食品備蓄のススメ

～非常食から災害食へ～

災害時も「栄養バランスを維持して健康を保つには」

3色食品群	はたらき	食品の種類	料理
黄色	エネルギーのもと	ごはん、パン、めん、いも、さとう、油脂	主食
赤色	体をつくるもと	肉、魚、卵、大豆、牛乳・乳製品	主菜
緑色	体の調子をととのえる	野菜、きのこ、くだもの	副菜

災害時の栄養

段階	フェイズ0	フェイズ1	フェイズ2	フェイズ3
フェイズ	発生から24時間以内	72時間以内	4日目から1ヶ月	1ヶ月以降
栄養補給	高エネルギー食の提供		たんぱく質不足への対応	
			ビタミン・ミネラルの不足への対応	
対応	主食(パン・おにぎり)中心	炊き出し		
			弁当支給	

災害時の栄養→食事

発災直後（72時間以内）フェーズ0～1

命をつなぐ
「エネルギー源となる炭水化物」

主食

フェーズ2（4日目）以降では

健康を維持
「体を作るたんぱく質」

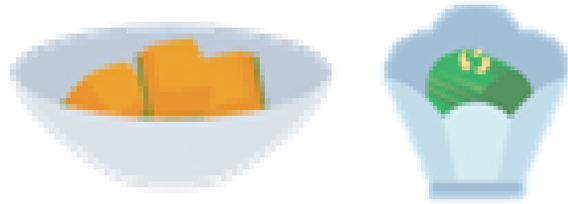
主菜

健康を維持
「体の調子を整えるビタミン・
ミネラル・食物せんい」

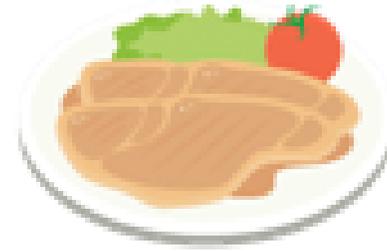
副菜

日常の食事バランス

主食・主菜・副菜



副 菜



主 菜



主 食



汁 物

食事バランスクイズ 答え

① そば 主食

② おにぎり 主食

③ えび天丼 主食 主菜

④ にぎりずし 主食 主菜

⑤ パン、目玉焼き/レタス、
トマトサラダ、牛乳

主食 主菜 副菜

⑥ 親子丼、根菜汁、ゆで野菜

主食 主菜 副菜

災害食で揃えた主食・主菜・副菜

朝

パン缶	1缶100g	主食
五目煮豆缶	1缶	主菜
フルーツ缶	1缶	副菜

昼

アルファ化米（白飯）	100g	主食
さんま蒲焼缶	1缶	主菜
野菜ジュース缶	1缶	副菜

夕

アルファ化米（白飯）	100g	主食
レトルトカレー	1袋200g	主菜
リンゴジュース缶	1缶	副菜

4日目以降

→たんぱく質やビタミン・ミネラルの栄養が必要

- ・炭水化物中心の主食だけでは健康・栄養が維持できない
- ・たんぱく質やビタミン・ミネラルは主菜と副菜で補う
- ・災害時はライフラインがとまり調理ができないのでそのまま食べられ・保存できる食品を備蓄する
- ・主食・主菜・副菜は缶詰、レトルト、乾物などで備える
(栄養補助食品やサプリメント、栄養剤なども活用)

備蓄食品は最低3日、そして7日分をお願いする理由は、
救援や炊き出しまでのつなぎです。

非常食と栄養－その③

食品備蓄のススメ

～非常食から災害食へ～

「普通の食品で備える」

食べなれた保存食品、調理しないですむ、主食・主菜・副菜になるものを備蓄します。

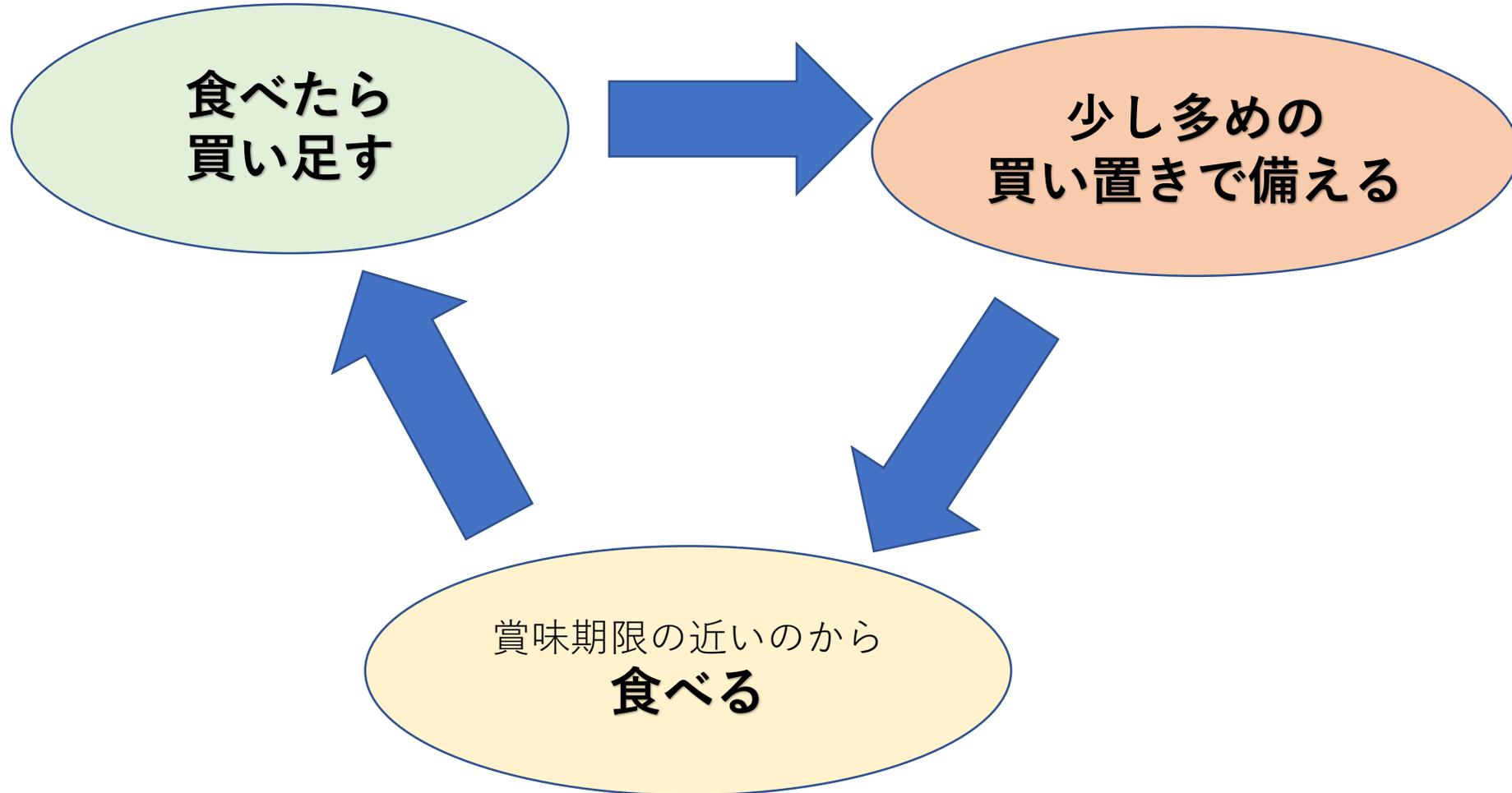
妊娠中の人、出産後の人、乳幼児、高齢者、障がいのある人、持病のある人、アレルギーのある人など配慮の必要な人は、それぞれにあった食品を備蓄して、いざという時は持ち出せるようにします。

一般食品の表示期限はいろいろ

常	温(15 ~ 25°C) で
缶	3年
びん	半年から1年
レトルト	1年から3年

防災用になると5年～
長いものは25年も

普段の加工食品や乾物を備蓄して使う ローリングストック（買い足し）



食品ロスにしない備蓄のすすめ 消費者庁

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/pdf/efforts_190305_0002.pdf

水は一番大事

飲料用（食事含む） 一人1日 **3** リットル

十 歯磨き・薬・手洗いで **1** リットル

水は軟水を選ぶ

賞味期限が過ぎた水も保管場所があれば、生活用として手洗いなどに使えるのですぐに処分しないで・・・

副食（主菜・副菜）レトルト製品を常備

日常的なのは、カレー、中華丼の具、牛丼の具、親子丼の具など

レトルトカレー
(種類豊富)

防災用に販売
温めなくても美味しい
3年や5年保存も

子ども用レトルトカレー
(一般食品)

子ども用カレーは温めない
でも食べられる
特定原材料28品目不使用
(アレルギー対応)もある

主食

アルファ化米やパン・おかゆ

- アルファ化米はご飯を乾燥させたもの
水とお湯の両方でもどせる
スプーンがついている・食器がいら
ない
軽い、美味しい、保存期間長い（5年）
白飯はアレルギー対応がしやすい
- パン（缶）はすぐ食べられる
- おかゆ（レトルト）は乳幼児や高齢者向け

避難所の備蓄食でもあるので食べなれておくと良い

副食（主菜・副菜） 缶詰

○ 開けてすぐ食べられる、保存期間が長い

△ 重たい、場所をとる、ゴミとしてかさばる

身近で買える缶詰の例

魚缶詰	サバ	鮭	いわし	さんま	ツナ
肉缶詰	ポーク	焼き鳥	コンビーフ	ソーセージ	
卵缶詰	うずら				
乳製品缶詰	エバミルク				
野菜缶詰	トマト	アスパラ	コーン	大豆	小豆
	ひじき	野菜ジュース	果物		
惣菜	南瓜煮	五目豆	ひじき煮		

缶きり不要のイージーオープン(プルオープン)がおすすめ

赤ちゃん/粉ミルク・液状ミルク・ベビー フード

粉ミルク	大人には料理に使える
液体ミルク	パック 賞味期限9か月 缶 賞味期限14か月
使い捨て哺乳瓶	※紙コップやスプーンで代用も (※カップフィーディングで検索)
ベビーフード	少し先の月齢で準備

配慮の必要な人（高齢者や持病のある人、障がいのある人、妊娠・出産後の人、乳幼児など）

やわらか食、特別用途食品（病者用、低たんぱく、嚥下食、ミルクアレルギー用）
やアレルギー対応食品の備蓄

避難した場合は、避難所で活動する医療従事者や保健従事者（保健師や栄養士）に相談してください。

乾物

- ・野菜・キノコ
切り干し大根、山菜、干しタケノコ、干しシイタケ、きくらげ、かんぴょう
- ・芋加工品
マッシュポテト、春雨
- ・果物
ドライフルーツ
- ・海藻
ひじき、わかめ、のり、昆布
- ・豆
大豆、小豆、いんげん他
- ・大豆加工品
凍り豆腐（高野豆腐）、きな粉
- ・魚
煮干し、干しエビ、かつお節、スルメ
- ・小麦加工品
小麦粉、干しうどん、素麺、麩、スパゲティ、マカロニ
- ・茶
日本茶、中国茶、紅茶

菓子・経口補水液

ビスケット、羊かんは長期保存（5年）

アレルギー対応のライスクッキー（5年）

経口補水液は液体・ゼリータイプ
パウダータイプは長期保存。（5年）



乳幼児
高齢者



脱水
発熱 下痢

用品・調味料

カセットコンロ
ガスボンベ

なべ、
調理器具

ポリ袋
ラップ
ホイル

粉ミルクの湯（70℃以上）に必要

電気ポット
ポータブル電源

マッチ
ライター
ろうそく

紙皿
紙容器
紙コップ
割りばし
使い捨てスプーン他
ストロー

調味料

塩
さとう
しょうゆ
みそ
酢
油

だし・スープの素

水を使わないでご飯を作る アルファ化米と野菜ジュース

アルファ化米（白飯）1袋100g + 野菜ジュース1缶
→混ぜて待つこと80分以上
ジュースの量を増やすとリゾット風に

黒酢ドリンク、甘酒、牛乳でもおいしい

水なし・加熱なし サバみそ煮缶トマト味

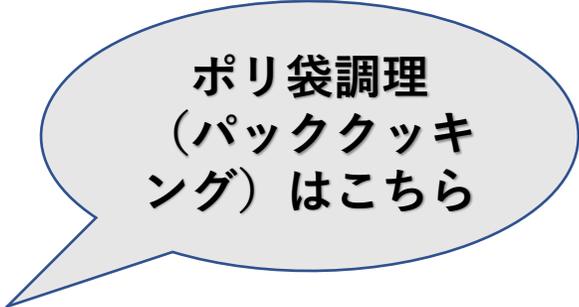
サバみそ煮缶1缶とトマト缶1/2缶から1缶（好みの量）を混ぜる
サバ水煮缶の場合はカレー粉を入れると美味しい

<参考資料>

- ・赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児栄養支援の手引き（日本栄養士会.2019）
- ・発想の転換でアルファ化米は水がなくても有効利用できる提案（奥田.2016）日本災害食学会学会誌 vol.3 No.1 pp.49 -58
- ・東日本大震災被災地岩手県宮古市への派遣～管理栄養士8日間の活動～/第70回日本公衆衛生学会（川尻.2011）
- ・パッククッキング（山崎幸江&タベダス編集部）救命パッククッキング（パッククッキング倶楽部防災部会）
- ・災害時の栄養・食生活支援マニュアル 国立栄養研究所・日本栄養士会（平成23年4月）
- ・災害食の定義 日本災害食学会 TELEPAC/d- food/Certificationstandards2017.pdf
- ・東京都地域防災計画（令和元年修正）
- ・東京防災 東京都（平成27年9月）

<資料紹介>

- ・災害に備えた食品ストックガイド（農林水産省）
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>
- ・要配慮者のための災害に備えた食品ストックガイド（農林水産省）
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.pdf
- ・要配慮者の方がいる世帯の家庭備蓄実践事例（農林水産省）
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/jirei.html>
- ・食品ロスにしない備蓄のすすめ（消費者庁）
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/pdf/efforts_1903050002.pdf
- ・ポリ袋調理の手引き（日本災害食学会）
<http://www.mmjp.or.jp/TELEPAC/d-food/poly-back-tebiki2021.08.pdf>



ポリ袋調理
（パッククッキング）はこちら