

災害に備える



保存版

命をつなぐ 災害食レシピ



一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会

この刊行物は、宝くじの社会貢献事業として助成を受け作成されたものです。



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。

おいしい食事で心を安定させ、温かい食事で生
きる気力を奮い立たせることに役立てて下さい。



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

Part 1

災害食の事前準備

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買い
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事です。

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
ベの備蓄の目的は、1週間6~9本程度(1日60分使用の場合)
とされています。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。



いざという時、日頃の備えが命を守ります。

2 備蓄の見える化 ～3つの見える化～

家族に、見える化

備えるもの、場所などは**家族と共有**することが大切。せっかく備蓄していても、自分だけが把握しているだけでは、家族を守ることができません。

食べ方の、見える化

もし災害が起きた時「食べ方がわからない」「口に合わない」では意味がないので、**みだんから食べ慣れているものを選んで備蓄**しましょう。

賞味期限の、見える化

缶詰を購入したら、**見やすい場所にペンで大きく賞味期限を書いておくのがおすすめ**。さらに古いものから取り出しやすいよう収納しましょう。



POINT

食材だけでなく、ポリ袋やラップなど調理アイテムも普段から使って、**ローリングストック**をしておくことがポイントです。

水の備蓄と節水

水は、1人1日あたり3リットル×3日分（できれば1週間分）を備蓄しておくようにしましょう。また、給水車からの給水運ぶための給水袋なども用意しておくとう便利です。

紙の皿やラップなどの節水用品、ウエットティッシュなども活用しましょう。



3 備蓄食品の一例

家族が最低3日間、できれば**1～2週間**過ごせる量が目安です。

主食になるもの

米、バックごはん、乾麺（パスタなど）、餅、シリアル、レトルトおかゆ、フリーズドライ（リゾットなど）、アルファ化米、粉もの（ホットケーキミックスなど）

おかずになるもの（そのまま食べられるもの）

缶詰（ツナ缶、焼き鳥缶、サバ缶、コンビーフ、コーン、大豆など）
レトルト食品（カレー、パスタソース、スープ、中華丼の具など）
瓶詰（ピクルス、鮭フレーク、佃煮など）

おかずになるもの（水や湯を使うもの）

フリーズドライ（スープ、味噌汁など）
乾物（高野豆腐、麺、切り干し大根、乾物野菜、乾燥わかめなど）

おやつになるもの

ゆであずき缶、フルーツ缶、ドライフルーツ、ナッツ類、鮎、羊羹など

飲み物（水分）になるもの

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

★その他調味料（味噌、塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなど）も必要です。好みの物を備蓄。

★高齢者、乳幼児、疾患を持っている方への配慮を忘れずに。



災害時には野菜や果物の摂取が不足しがちです

普段の食事にも、災害時にも、野菜や果物の備蓄食材を上手に取り入れられるよう、工夫してみてください（野菜ジュース、トマトジュース、フルーツジュースや野菜入りレトルトスープ、ドライフルーツなど）。根菜や葉物野菜などはライフラインが止まった時どうやって食べるかも考えておきましょう。

災害時でも知識や工夫で美味しく食べたい。

① 乾パンや硬くなったおにぎりを美味しく食べよう

~ちょっとひと工夫すると食べやすくなります~



① 乾パンがばさばさしてのどを通らないとき

乾パンは、ケチャップ、マヨネーズ、ジャム、ゆであずき、マーガリン、クリームチーズなどをつけると食べやすくなります。

果物缶のシロップや果物ジュース、コーヒー牛乳などに乾パンを浸すと、甘く柔らかくなります。(乾パンを砕いて浸してもOK)



② おにぎりが硬くなって食べにくいとき

海苔をはがしたおにぎりをポリ袋に入れ、水やお湯、お茶などを入れてもんでほぐしてください。はがした海苔をちぎって入れると美味しいですが、噛みきれなかったり、のどに張り付く場合があるので注意してください。



② アルファ化米を美味しく食べよう

アルファ化米とは、米を炊飯後に急速乾燥させたもので、常温で長期保存が可能です。



① 調理のポイント

脱酸素剤、スプーンを取り出して、注水線まで水分を入れたらすぐによくかき混ぜます。



水を入れると60分後、お湯を入れると15分後においしいご飯が食べられます。



水や野菜ジュースを入れたときは、パウチの上部をしっかりと閉めて加熱すると早く出来上がります。



「うるち米タイプ」と「もち米タイプ」ではそれぞれ必要な水分量が違います。



味のバリエーションが豊富なので自分の好きな味を見つけましょう。



水以外の飲み物(お茶、トマトジュースなど)で戻しても美味しいです。



② アルファ化米を野菜ジュースで戻してみよう

材料 1袋分

アルファ化米(わかめ、ひじき、五目など) …… 1袋
野菜ジュース …………… 1缶 (170~190ml)



POINT
アルファ化米+野菜ジュースで栄養バランスが良くなります。

作り方

野菜ジュースを入れてよくかき混ぜ、ふたを開けて80分以上おく。
※野菜ジュースで戻す場合は80分以上かかります。



3 即食レシピ ※即食レシピは株式会社オフィスRMの登録商標です。

すぐに作れてすぐに食べられる即食レシピは、ポリ袋に入れて混ぜるだけで衛生的です。器にかけてそのまま食べると洗い物も減らせます。家にある食材を組み合わせて作ってみてください。こどもに作ってもらうのもおすすめです。災害が起きたあと、こどもの「役に立ちたい」という気持ちにも寄り添えます。

① 冷蔵庫の野菜を活用しよう

停電して冷蔵庫が使えなくなった時は、まず冷蔵庫の食材から使しましょう。野菜はキッチンバサミやピーラーを使うと、洗い物を出さない工夫ができます。野菜をピーラーでスライスすると薄く切れるので、食べやすくなり、火の通りも早くなります。



ピーラー

キッチンバサミ

ピーラー野菜のサラダ

材料 2人分

- 人参 ……………1/2本
- きゅうり ……………1本
- 大根 ……………5cm (150g)
- ★お好みの顆粒だし ……小さじ1
- ★酢 ……………小さじ2
- ★白いりごま ……………小さじ1

作り方

ボウルにポリ袋をかけ、人参、きゅうり、大根をピーラーでスライスする。その中に★を入れて馴染ませる。



(断水時は使い捨て手袋を使って調理してください)

② 即食レシピにおすすめ ～【ドライパック】を活用しよう～

ドライパックとは、素材を高温の蒸気で容器ごと蒸し上げる製法で作ったもので、水を切る手間が省けて、開けてすぐに食べられます。大豆、ミックスビーンズ、コーン、ひじき、きのこ、ごぼうなど種類も多く、缶詰とレトルトパウチの2つのタイプがあります。豆類はポリ袋に入れて手で簡単に潰すことができ、パウチの場合は袋の上からも潰せます。



ミックスビーンズ ツナケチャ和え

材料 2人分

- ミックスビーンズドライパック (缶詰) ……1缶
- ツナ缶 (油漬け、食塩入り) ……………1缶
- ケチャップ ……………小さじ2

作り方

ポリ袋に材料を缶汁ごとすべて入れて混ぜる。



さばとわかめと ごぼうの酢みそ和え

材料 2人分

- さばみそ煮 (缶詰) ……………1缶
- 乾燥カットわかめ ……………大さじ1
- ごぼうドライパック (パウチ) ……1袋
- 酢 ……………小さじ1
- 白いりごま ……………大さじ1

作り方

ポリ袋に材料を缶汁ごとすべて入れて混ぜる。(乾燥カットわかめは水で戻さずそのまま入れます)



いわしとひじきと大豆の煮物風

材料 2人分

いわしかば焼き(缶詰) ……1缶
 ひじきドライパック(パウチ) ……1袋
 大豆ドライパック(パウチ) ……1袋
 醤油、酢 ……各小さじ1

作り方

ポリ袋に材料を缶汁ごとすべて入れて混ぜる。



POINT
 じっくり煮込んだ味が美味しいです。
 イカ味付き缶でもできます。



トマコーンコンビーフ

材料 2人分

コンビーフ ……1缶
 トマトジュース ……50ml
 コードライパック(パウチ) ……1袋
 黒こしょう ……適量

作り方

ポリ袋に黒こしょう以外の材料をすべて入れて混ぜる。食べる時に黒こしょうをかける。

POINT
 ほどよい酸味で食欲をそそります。

ミックスビーンズ栗あん風

材料 2人分

ミックスビーンズドライパック(缶詰) ……1缶
 ゆであずき煮(缶詰) ……ミックスビーンズと同じ分量
 きな粉 ……適量

作り方

ポリ袋にミックスビーンズを入れて潰し、ゆであずきをを入れて混ぜる。きな粉をかける。



POINT
 豆は潰さなくてもOKです。
 よく潰すとより栗あん風になります。

③ 切り干し大根を活用しよう ~風味と歯ごたえのいい切り干し大根を活用しよう~

作り方
共通

ポリ袋に材料を全て入れて混ぜるだけ。切り干し大根は水で戻さずにそのままポリ袋に入れてください(汚れが気になる場合はさっと水洗いをしてください)。ツナ缶は缶汁もすべて入れてください。すぐに食べられますが、硬いのが苦手な方は切り干し大根をキッチンバサミで切ったり、ポリ袋のまま20分以上置いておくと馴染んで柔らかくなります。

ツナと切り干し大根のマヨ和え

材料 2人分

ツナ缶(油漬け、食塩入り) ……1缶
 切り干し大根 ……30g
 マヨネーズ ……大さじ2
 おろし生姜、白すりごま ……各大さじ1



POINT
 やみつき的美味しさです。
 水なしで切り干し大根が戻せます。



切り干し大根の塩昆布お茶和え

材料 2人分

切り干し大根 ……30g
 塩昆布 ……大さじ1(5g)
 お茶(緑茶、麦茶、ウーロン茶など) ……100ml

POINT
 お茶で香ばしさアップ。
 塩昆布をゆかりに変えてもOK。

ツナと切り干し大根のイタリアンサラダ

材料 2人分

ツナ缶(油漬け、食塩入り) ……1缶
 切り干し大根 ……30g
 トマトジュース ……100ml
 ※お好みでオリーブ油やおろしんにく少々



POINT
 ツナとトマトジュースで切り干し大根がイタリアンに变身。

4 お湯ポチャレシビ[®] ※お湯ポチャレシビ®は特許オフィスR.M.の登録商標です。

～暖かい料理で心がなごむ～

ポリ袋の中に食材を入れて作る湯煎調理のことを「お湯ポチャレシビ」と呼んでいます。菓子パンやおにぎりがずっと続いた時でも、温かい汁物があるだけで日常を取り戻すことができ、ほっとできます。どんな時でも温かい物が食べられますように！

お湯ポチャレシビの[®]良いところ。

- 必要最低限の水と熱源で温かい物が食べられます。
- 繰り返し水が使えます（お湯を再利用できます）。
- 1つの鍋で同時に何種類も調理ができます。
- 個別調理（アレルギー対応）が可能です。
- 炊き出しにもおススメです。
- 袋を広げてそのまま食べれば器がなくても食べられます。

お湯ポチャレシビの[®]注意点。

- 半透明の高密度ポリエチレン製ポリ袋を使います。「高密度ポリエチレン」「湯煎できる」などの表示を確認してください（透明のポリ袋は使えません）。
- たくさん作る時は1袋にたくさん入れず、袋の数を増やします。
- 鍋底の熱で袋に穴が開かないように皿（ザルなどでも可）を敷きます。
- 食材は厚さが均等になるように平らに入れます。

お湯ポチャレシビの共通の作り方



①高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全て入れ、なるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。具材は袋の中で広げておく。



②1/2の水を強って皿を敷いた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。



③湯騰したら中火にし、湯騰後約20分間加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。
(ごはんの場合)

ごはん・おかゆ

ごはん 1膳分

米（無洗米）…75g（1/2合） 水…100ml（1/2カップ）

ごはん 1合分

米（無洗米）…150g（1合） 水…200ml（1カップ）

おかゆ（全かゆ）

米（無洗米）…40g 水…200ml（1カップ）

加熱時間

いずれも湯騰後20分 余熱10分



POINT
暖かいご飯が最高。



切り干し大根と糸寒天のみそ汁

材料 1人分

切り干し大根 ……5g 水 ……200ml（1カップ）
糸寒天 ……少々 顆粒だし ……小さじ1/3
すり白ごま ……大さじ1 味噌 ……小さじ2

加熱時間

湯騰後5分



POINT
具材は何を入れてもOK。

高野豆腐の麻婆豆腐

材料 2～3人分

一口高野豆腐 ……小18個（約50g）
水 ……200ml（1カップ）
レトルト麻婆豆腐の素（パウチ） ……1袋（3人分用）

※トロミが別添えタイプの場合はすべて入れてください。

加熱時間

湯騰後15分 余熱5分



POINT
一口サイズで食べやすい。

参鶏湯 (サムゲタン)

材料 1人分

鶏ささみ(缶詰) ……………1缶
 米 ……………20g
 おろし生姜、おろしんにく ……各小さじ1/2
 鶏がらスープの素 ……………小さじ1/3
 水 ……………100ml (1/2カップ)

加熱時間

沸騰後20分 余熱10分



茶碗蒸し

材料 1人分

卵 ……………1個
 水 ……………100ml (1/2カップ)
 白だし ……………小さじ1
 干しエビ ……………小さじ1
 乾燥ホウレンソウ ……大さじ1 (4g)

加熱時間

沸騰後10分 余熱5分



複数同時調理する場合は時間差を入れても取り出しても大丈夫です。
 また、長い加熱時間にあわせて入れておいても大丈夫です。



塩鶏じゃが

材料 1人分

焼き鳥塩味(缶詰) ……………1缶
 じゃがいも(薄く半月切り) ……中1個
 にんじん(薄切り) ……………3cm

加熱時間

沸騰後15分 余熱5分



さつまいものジュース煮

材料 2人分

さつまいも(薄く半月切り) ……1本約150g
 オレンジジュース
 (リンゴジュースでも) ……………100ml
 ブルーン ……………6個

加熱時間

沸騰後15分 余熱5分



具材は袋の中で
 広げてから、
 湯煎しましょう。



5 レトルト食品活用レシピ

常温保存可能なレトルト食品は、カレー、パスタソース、中華丼、牛丼など種類が豊富なので、飽きずに食べることができます。お湯ポチャレシピでごはん、スパゲッティなどと一緒にお湯で温める（湯煎する）ことができます。また、具入り調味料としておかずに活用することもできます。自分や家族のお気に入りを見つけておくことをおすすめします。



レトルト食品
活用のコツ

- 加熱済みなので温めなくても食べられます。（温めるとより美味しくいただけます）
- パックごはんはレトルトと一緒に湯で温める（湯煎）ことができます。
- レトルト食品に野菜などをたくさん入れてかさを増し、2人分に分けて食べると、塩分量を半分に減らせます。

スパゲッティ

材料 1人分

スパゲッティ（半分に折る）……………100g
水……………200ml（1カップ）
お好きなレトルトパスタソース ……1人分



POINT
色々な味があるので、
自分の好みのもので作りましょう。

作り方

①高密度ポリエチレン製のポリ袋にスパゲッティと水を入れ、なるべく空気を抜いてねじり上げ、上の方で結ぶ。

②1/2の水を張ってお皿を敷いた鍋に①とレトルトパスタソースを入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、袋の表示通りの時間加熱する。茹で上がったスパゲッティはポリ袋の結び目の下をキッチンバサミで切り、スパゲッティをとりだしパスタソースをかける。この時、やけどしないよう注意してください。



作り方
共通

①高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料をすべて入れ、なるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。具材は袋の中で広げておく。

②1/2の水を張ってお皿を敷いた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、沸騰後約20分間加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。
（中華もちと肉じゃがは沸騰後15分+余熱5分）

明太子炊き込みご飯

材料1合分

無洗米……………150g（1合）
水……………200ml（1カップ）
レトルトパスタソース明太子 ……1人分
あれば添付の刻みのみ ……1袋

加熱時間

沸騰後20分 余熱10分



POINT
たらこソースやボンゴレソースでも
美味しい炊き込みご飯ができます。



中華もち

材料 1人分

もち……………2個
レトルト中華丼……………1人分

加熱時間

沸騰後15分
余熱5分



POINT
置持ちの良いお餅で
ボリューム満点。



牛丼の素DE肉じゃが

材料 1人分

レトルト牛丼……………1袋
じゃが芋（薄切り）……………中1個
人参（薄切り）……………3cm

加熱時間

沸騰後15分
余熱5分



POINT
しっかり味がしみ込んだ
定番おかずです。



6 おやつレシピ

災害時には、普段以上に甘いものが欲しくなります。ストレスの軽減にもおやつは効果があると言われています。

お麩チョコ

材料 2人分

お麩 ……………10個
ココア(砂糖入り) ……大さじ1
水 ……………大さじ2

作り方

ポリ袋にお麩と水を入れ水気を含ませて、その中にココアを入れてシャカシャカふって混ぜる。



POINT
まるで生チョコ
みたいな食感です。

プリンとレーズン入り蒸しケーキの共通の作り方

作り方
共通

- ①高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料をすべて入れて混ぜ、なるべく空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
②1/2の水を張ってお皿を敷いた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、沸騰後約15分間加熱し、火を止めて蓋をしたまま5分間蒸らす。(プリンは沸騰後10分+余熱5分でOK)

プリン

材料 1人分

卵 ……………1個
牛乳 ……………100ml
砂糖 ……………15~20g

加熱時間

沸騰後10分
余熱5分



POINT
やさしい味。きな粉をかけた
果物缶とあわせてもOK。

レーズン入り蒸しケーキ

材料 2人分

ホットケーキミックス ……50g
水 ……………50ml
レーズン ……………小さじ1

加熱時間

沸騰後15分
余熱5分



POINT
ココアを入れておやつに、ツナや
コーンを入れておかずパンにも。

慣れていることで、非常時にもスムーズに作れます。

「知っている」「聞いたことがある」を「できる!」に変える
日常=防災に

① 防災への意識を高めるために

災害は予告なしに起こります。災害が起きてから出来ることは限りがありますが、今出来ることは沢山あります。半年に1回防災袋の中身を、毎月1回確認してある食料、水のチェックを試みましょう。

② 災害食を食べる日を決めよう

停電・断水をイメージして、懐中電灯の明かりで、ペットボトルの水とカセットコンロで災害食を作ってみましょう。とにかく一度「日常」で経験しておくことが大切です。月に一度、例えば給料日前の1週間に、賞味期限を確認してメニューを決めてはどうでしょうか。

③ 家族全員で取り組みましょう

防災の取組は一人だけで進めず、家族全員で備蓄をチェックし、災害食も全員で味わってみましょう。家族全員が理解していれば、それぞれの命を自分で守れるようになるはずです。



乳幼児、アレルギー、要配慮者への気づかい

食事の配慮が必要な高齢者、乳幼児、妊産婦、食物アレルギーを持っている方には、それぞれに合った備蓄と災害食の調理をしましょう。周りの理解、協力が必要です。授乳中の方がストレスで母乳が出なくなることもあります。ストレスを減らすように心身ともにリラックスできる環境を整えることも大切です。

監修 防災食アドバイザー 今泉 マユ子

管理栄養士・防災士・災害食専門員の資格を持ち、防災食アドバイザーとして全国各地で講演、講座を行う。テレビ、ラジオ、新聞、雑誌などで活躍。著書多数。

発行責任者 一般財団法人日本防火・危機管理促進協会

〒105-0021

東京都港区東新橋1-1-19ヤクルト本社ビル 16階

Tel. 03-6264-6021



宝くじは、 みなさまの豊かな暮らしに 役立っています。



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちで、
みなさまの豊かな暮らしに役立っています。

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<http://jla-takarakuji.or.jp/>