



# いつもの食品で、もしもの備えに

頻発している災害やコロナ禍における外出困難に備えて、食品の家庭備蓄を普段から取り入れていくことが大切です。いざという時、自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

## 新潟県は「災害時に備えた食」への意識が低めです

### 災害時に備えて非常用の食料を用意している世帯の割合、12地域別ランキング

<令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要より>

- 1位 関東Ⅰ (72.3%)
- 2位 東海 (60.6%)
- 3位 関東Ⅱ (57.0%)
- 4位 北海道 (55.0%)
- ...
- 11位 北陸 (34.0%)
- 12位 南九州 (33.1%)

新潟県  
富山県  
石川県  
福井県

### なぜ、食品の家庭備蓄が必要なのか？

1 災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多い

3 物流機能の停止によって、1週間はスーパー等で食品が手に入らないことが想定

2 災害支援物資が3日以上到着しないことが多い

4 支援物資だけでは栄養バランスがとりにくいため、体調不良になりやすい



12の地域ブロックの中で新潟県が属する北陸が下から数えて2位！

全国平均53.8%で半数以上が食の備えをしている中、北陸ブロックは3割程度にとどまっています。

## 普段の食事にストック食品を取り入れよう

### おすすめはズバリ 缶詰、乾物！

なぜかという

■非常食よりも、日持ちする日常食品が美味しく経済的  
アルファ化米や乾パンなどの非常食よりも美味しくて日持ちする缶詰や乾物が便利で安価

■災害直後は炭水化物にかたよりがち  
栄養バランスを考慮し、たんぱく質がとれる缶詰とビタミン・ミネラル・食物繊維がとれる乾物がおすすめ



さば缶、ツナ缶、コーン缶、ひじき、切干大根、切り昆布等

家族の好みや各家庭に合ったストック食品の備えをしましょう。

災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)

## ストック食品を少し多めに買い置きし、普段使いして補充を繰り返す方法で手軽に備蓄しましょう！

### パンフレット「ストック食材でベジ足し」

ダウンロードはこちらから→

ストックできる食材を普段から使い慣れていたただけのように、簡単で美味しく野菜もとれるメニューを集めました。缶詰・乾物メニューが盛りだくさんです！



#### マカロニ入りさば缶煮



- 材料 (6~8人分)
- さば水煮缶.....1缶
- 玉ねぎ.....100g
- 人参.....100g
- ごぼう.....100g
- エリンギ.....100g
- マカロニ.....100g
- 酒.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1

- ①野菜は細切りにする。
- ②さば缶とマカロニと①を鍋に入れてひたひたの水で煮る。
- ③調味料を入れる。

#### ほうれん草ひじきのツナマヨ



- 材料 (6~8人分)
- ほうれん草.....1わ
- ひじき.....1袋(15g位)
- A: ツナ缶.....1缶
- マヨネーズ.....大さじ2
- めんつゆ.....大さじ1
- 白いりごま.....小さじ1

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
  - ②ひじきを3分ほどゆでて、ほうれん草を加えさつとゆでる。
  - ③冷水にとり、水気を絞り、Aとともに和える。
- ※お好みで人参やコーンを入れてもOK