

在宅 避難食

～災害時にも日常に近い食生活を送るために～



西区食生活等改善推進員会（愛称：ヘルスマイト）
西区福祉保健課健康づくり係

はじめに

2023年に関東大震災から100年を迎え、防災への意識が高まっています。そこで、電気が止まっても、冷蔵庫や冷凍庫のものを無駄にせず、温かく、少しでも栄養バランスのよいものを食べられるようにレシピ集を作成しました。いざという時のために日頃から作り慣れていただけると幸いです。



あなたの家庭に何日分の食料・飲料水が備えてありますか？

この機会にもう一度見直してみましょう。

水は、飲料用と調理用だけで一人当たり1日3リットルの水が必要と言われており、最低3日分としても9リットルの備蓄が必要になります。(農林水産省)

在宅避難食の準備の基本！

- ① 普段からのローリングストックで、水と食材を最低3日分、できれば7日分を備蓄しましょう
- ② 電気、ガスの止まった災害時の熱源には、カセットコンロとカセットボンベを使用します
- ③ 断水時には水を大切にしておいて洗い物を出さないようにしましょう(ラップ、紙皿使用)
- ④ 停電時には、すぐに製氷機の氷をポリ袋に入れて冷蔵庫に入れ、保冷剤代わりにします
(普段から水のペットボトルを凍らせておくと保冷剤、飲料水に活用できます)
- ⑤ 停電時には、冷凍庫や冷蔵庫の開け閉めは最小限にしましょう



ローリングストックとは？

消費期限の近いものから消費し、消費した分を補充するという循環型の備蓄方法です。



普段の食事にローリングストックを活用していれば、災害時にも食べ慣れている安心感があり、ストレスや不安を感じにくくなります。

また、ローリングストックを活用して、主食・主菜・副菜を意識し、バランスよく食べると元気が出ます。このレシピ集では、主食・主菜・副菜がすぐに分かるように表示しました。1品で、主食・主菜・副菜がとれるメニューもありますので、活用してください。

主食

主菜

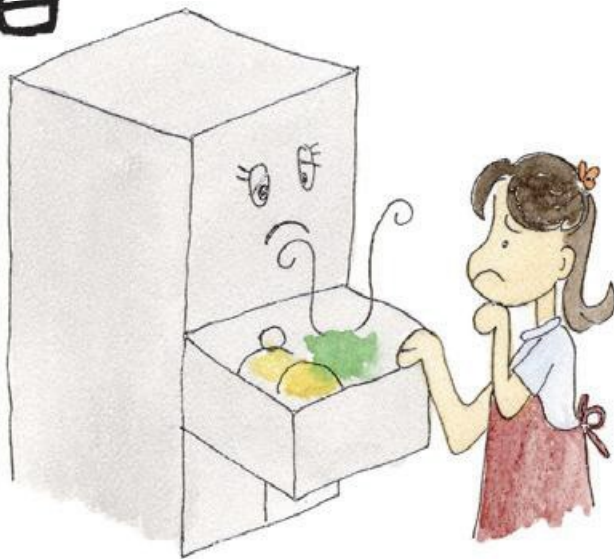
副菜

なお、ちょっとホッとさせるメニューは、おやつとして紹介しています。

おやつ

災害発生時に電気が止まったら、3日間の料理は？

1日目



1日目は、冷凍庫の食材や、冷蔵庫の中の傷みやすい食材(肉、魚、牛乳、豆腐など)を中心に使用する料理

2日目



2日目は、冷蔵食品と常温保存可能な野菜を使用する料理

3日目

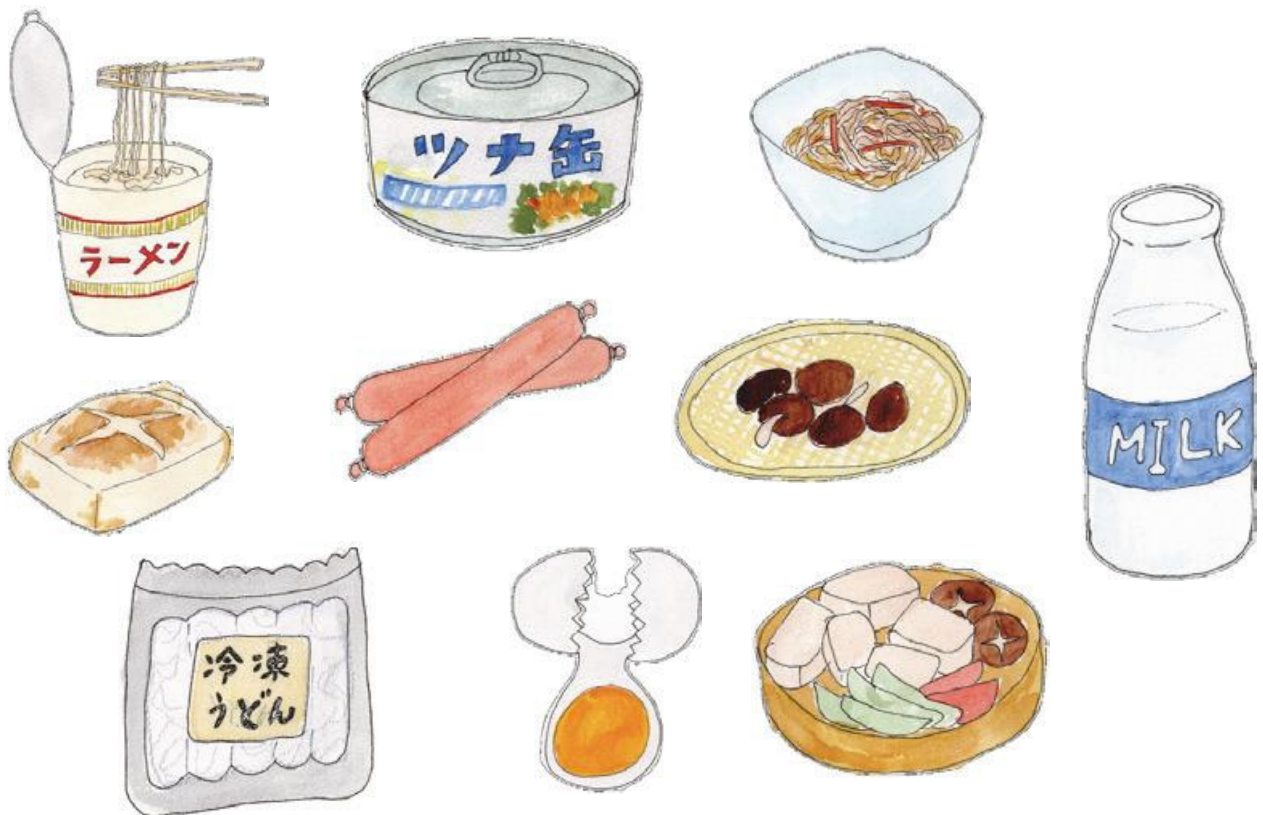


3日目は、缶詰や乾物(干し椎茸、切り干し大根、高野豆腐など)を使用する料理

※災害時に不足しがちなタンパク質、ビタミン・ミネラル類もとれます

ローリングストックに便利な備蓄食品は？

主食	主菜	副菜	飲料水等
<input type="checkbox"/> 米、パックご飯	<input type="checkbox"/> 缶詰 (肉、魚、大豆)	<input type="checkbox"/> 切干大根	<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> アルファ米	<input type="checkbox"/> 卵	<input type="checkbox"/> 干し椎茸	<input type="checkbox"/> 牛乳 (ロングライフ)
<input type="checkbox"/> 乾麺、カップ麺	<input type="checkbox"/> 魚肉ソーセージ	<input type="checkbox"/> のり	<input type="checkbox"/> 豆乳
<input type="checkbox"/> 切り餅	<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> ジュース
<input type="checkbox"/> パスタ		<input type="checkbox"/> ひじき	
<input type="checkbox"/> 冷凍うどん		<input type="checkbox"/> 春雨	
<input type="checkbox"/> シリアル		<input type="checkbox"/> 保存のきく野菜	
<input type="checkbox"/> ホットケーキ ミックス		<input type="checkbox"/> 冷凍野菜	



家族の必要に応じて、乳幼児食品、高齢者向け食品、アレルギー用食品等を備えましょう

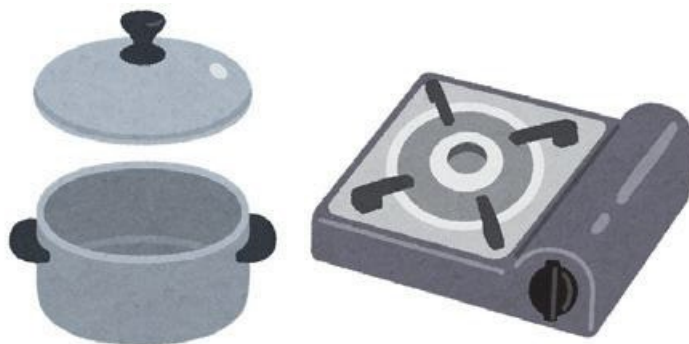
電気、ガス、水道が止まった災害時に活躍する「ポリ袋によるパッククッキング」とは？

【パッククッキングのメリット】

- ① **時短**:複数の料理を同時に作れます
- ② **節水**:少ない水で調理し、湯せん水は継続して使用可能
- ③ **簡単**:調理法は簡単で、調理道具は最小限

【パッククッキングの手順】

- ① ポリ袋は耐熱性の高密度ポリエチレン製を使用します
- ② 1人分の食材と調味料をポリ袋に入れます
(1人分を1袋で作ると、盛り分けの手間もなく、衛生的です)
- ③ ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばります
- ④ 大きめの鍋に湯を沸かし、耐熱皿を入れて袋が直接鍋底につかないようにして火にかけます
- ⑤ 火を止め、やけどに気を付けて取り出します
- ⑥ ポリ袋の結び目をほどくか、結び目の下で切って出来上がり
(ポリ袋を食器にかぶせて食べると、食器が汚れません)



調理のイメージ

次のページから、在宅避難に有効な、パッククッキングを利用するレシピを紹介します

在宅避難食 レシピ集

【目次】

- | | | |
|-------------------|----|-------|
| 1. ポリ袋でご飯 | 主食 | |
| 2. 人参ご飯 | 主食 | 副菜 |
| 3. 冷凍食品で月見うどん | 主食 | 主菜 副菜 |
| 4. スパゲッティナポリタン | 主食 | 主菜 副菜 |
| 5. 魚の蒸し焼き風 | | 主菜 副菜 |
| 6. 野菜の肉巻き | | 主菜 副菜 |
| 7. 野菜スープ(鶏ガラスープ) | | 主菜 副菜 |
| 8. 野菜スープ(コンソメスープ) | | 副菜 |
| 9. 餃子オムレツ | | 主菜 |
| 10. 切り干し大根あえ | | 主菜 副菜 |
| 11. 餅きんちゃく | 主食 | |
| 12. きなこ餅 | | おやつ |
| 13. 蒸しケーキ3種 | | おやつ |
| 野菜ジュースとコーンの蒸しケーキ | | |
| 抹茶の蒸しケーキ | | |
| ココアの蒸しケーキ | | |

1. ポリ袋でご飯

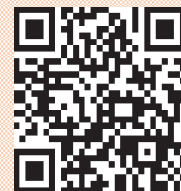
主食



材料（1人分）

米(無洗米)	1/2カップ
水	米と同量

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. ポリ袋に米と水を入れ、ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばる
2. 1を30分おいて、米に浸水させる
3. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして30分加熱する
4. 火を止めて、ふたをしたまま10分蒸らす

2. 人参ご飯

主食

副菜



材料（1人分）

米(無洗米)	1/2カップ
水	米と同量
人参	小1/2本

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. ポリ袋に米と水を入れ、人参は切らずにそのまま入れる
2. ポリ袋の空気を少し残しながらねじり上げ、袋の上の方でしばる
3. 2を30分おいて、米に浸水させる
4. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして30分加熱する
5. 火を止めてふたをしたまま10分蒸らし、すりこぎ等で人参をつぶして完成

3. 冷凍食品で月見うどん

主食

主菜

副菜



材料（1人分）

冷凍うどん	1玉
冷凍ほうれん草	1つかみ(50g)
卵	1個
めんつゆ	適量
水	適量

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. ポリ袋に凍ったままのうどんとほうれん草、生卵を入れる
2. めんつゆと水を入れる（割合は商品の表示を参考にする）
3. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばる
4. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして20分加熱する

4. スパゲッティナポリタン

主食

主菜

副菜



材料（1人分）

乾麺パスタ(1.6mm)	100g
トマト(or野菜)ジュース	200ml (麺類の2倍の量)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ウィンナーソーセージ	2本
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
乾燥パセリ、粉チーズ	適宜

耐熱性食品用ポリ袋2枚使用



レシピ動画

作り方

1. 二重にしたポリ袋に、半分に折った乾麺と材料を入れる
2. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばる
3. 2を20分置いて乾麺に水分を吸わせる
4. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして20分加熱する
加熱の途中で、時々湯から取り出して袋をもみほぐして、麺がくっつかないようにする
5. できあがったら乾燥パセリや粉チーズをかける

5. 魚の蒸し焼き風

主菜

副菜



材料（1人分）

生タラ	1枚
塩、こしょう	少々
しいたけ	1枚
えのきたけ	1/4束
長ネギ	5cm
ミニトマト	1個

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. クッキングシートの上にタラをのせ、塩こしょうする
2. 1の上に、野菜類を刻んでのせ、クッキングシートの左右をねじって包む
3. 2をポリ袋に入れ、空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしぼる
4. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして15分加熱する

6. 野菜の肉巻き

主菜

副菜



材料（1人分）

オクラ	2本
塩	少々
いんげん	8本
豚肉のうす切り	2枚
めんつゆ	大きじ1/2
水	大きじ1と1/2

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. ビニール袋（耐熱でなくてよい）にオクラと塩を入れて、もむ
2. ペーパータオルで1のオクラの塩をふき取り、額を取り除く
3. 豚肉を半分にカットし、オクラといんげんに巻き、ポリ袋に並べて入れる
4. めんつゆと水を入れる
5. 空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしぼる
6. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして15分加熱する

7. 野菜スープ(鶏ガラスープ)

主菜

副菜



材料 (1人分)

白菜	1~2枚
長ネギ	4cm
小松菜	2~3本
えのきたけ	1/4株
もやし	1/4袋
人参	1/5本
豆腐	1/4丁
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1
水	150ml

作り方

1. えのきたけは石づきをとり、野菜は食べやすい大きさに切る
2. 二重にしたポリ袋に野菜と豆腐を入れ、鶏ガラスープの素と水を加える
3. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしぼる
4. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして15分加熱する

耐熱性食品用ポリ袋2枚使用



レシピ動画

8. 野菜スープ(コンソメスープ)

副菜



材料 (1人分)

キャベツ	1枚
小松菜	2~3本
いんげん	2本
しめじ	1/4袋
レタス	2枚
もやし	1/4袋
人参	1/5本
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	150ml

作り方

1. しめじは石づきをとり、野菜は食べやすい大きさに切る
2. 二重にしたポリ袋に野菜を入れ、コンソメと水を加える
3. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしぼる
4. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして15分加熱する

耐熱性食品用ポリ袋2枚使用



レシピ動画

9. 餃子オムレツ

主菜



材料 (1人分)

餃子(冷凍)	1個(24g)
卵	1個
マヨネーズ	大さじ1/2
水	小さじ1/2
(※マヨネーズ・水の代わりに塩・こしょうでも可)	

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. ポリ袋にマヨネーズと水を入れて混ぜ合わせる
2. 1に卵を割り入れしっかり混ぜ合わせる
3. 2に半解凍の餃子を入れ、粗くほぐす
4. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、形を整え、しばる
5. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして20分加熱する

10. 切り干し大根あえ

主菜

副菜



材料 (1人分)

切り干し大根(乾)	15g
水	大さじ2
サバ水煮缶	1/2缶
乾燥わかめ	1g
人参	1/4本
しょうゆ	小さじ1/2

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. ポリ袋に、切り干し大根と水を入れ軽くもみ、5分おく
2. 1に乾燥わかめとピーラーで削った人参を加え、サバ缶、缶汁、しょうゆ も加え、軽くもんで全体に汁がなじむようにする
3. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばる
4. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして10分加熱する

11. 餅きんちゃく



材料（1人分）

切り餅	2枚(100g)
油揚げ	1枚
調味料	
┌しょうゆ	小さじ1
└みりん	小さじ2
└砂糖	小さじ1

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. 油揚げをはさみで半分に切り、切り口から角までいなり寿司のように開く
2. 開いたところに餅を入れて、口をようじで止める
3. ポリ袋に、2と調味料を入れ、ようじに気を付けながらなじませる
4. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばる
5. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして15分加熱する

12. きなこ餅



材料（1人分）

切り餅	2枚(100g)
サラダ油	小さじ1
きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ1

耐熱性食品用ポリ袋使用



レシピ動画

作り方

1. ポリ袋にサラダ油を入れ、全体に行き渡るように袋をもむ
2. 1に餅を入れる
3. ポリ袋の空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばる
4. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして5分加熱する
5. 別のビニール袋にきなこ砂糖を合わせ、4の餅を入れてまぶす

13. 蒸しケーキ3種



レシピ動画

作り方

1. ポリ袋にホットケーキミックスとその他の材料を入れ、よく混ぜ合わせる
2. 空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方でしばる
3. 耐熱皿を入れ、袋が直接鍋底につかないようにして20分加熱する

材料（1人分） 耐熱性食品用ポリ袋使用

野菜ジュースとコーンの蒸しケーキ

ホットケーキミックス	50g
野菜ジュース	25g
ホールコーン	25g
卵	15g(1/4個)



抹茶の蒸しケーキ

ホットケーキミックス	50g
抹茶	小さじ1
卵	15g(1/4個)
ホワイトチョコ	1/4枚
砂糖	大さじ1
水	30ml



ココアの蒸しケーキ

ホットケーキミックス	50g
砂糖	大さじ1
純ココア	大さじ1
卵	15g(1/4個)
水	30ml



あると便利な調理器具など
日頃からストックしましょう!

調理器具等		
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 皿、コップ (紙、プラ)	<input type="checkbox"/> ラップ
<input type="checkbox"/> カセットボンベ	<input type="checkbox"/> 割り箸	<input type="checkbox"/> アルミホイル
<input type="checkbox"/> キッチンはさみ	<input type="checkbox"/> 使い捨てスプーン	<input type="checkbox"/> 耐熱性食品用ポリ袋
<input type="checkbox"/> ピーラー	<input type="checkbox"/> ゴミ袋	<input type="checkbox"/> クッキングシート
<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋、軍手	<input type="checkbox"/> 除菌スプレー	<input type="checkbox"/> キッチンペーパー



カセットコンロも普段から使い慣れておきましょう



西区制80周年記念事業



西区食生活等改善推進員会 結成60周年記念事業

～西区食生活等改善推進員会とは～
(愛称:ヘルスマイト)

食を通じた健康づくりのボランティア団体です。
「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに
食や運動を通しての健康づくり活動を
地域において推進しています。

横浜市西福祉保健センター福祉保健課健康づくり係
横浜市西区中央1-5-10
電話:045-320-8439 FAX:045-324-3703
令和6年11月発行