

食の備蓄品リスト

必須品

☐ カセットコンロ 台 ☐ ガスボンベ 本

☐ 飲料水 ℓ ☐ 米 kg

我が家の備蓄

主 食	
すぐ食べられる	
缶 詰	
乾 物	
お菓子	
栄養補助食品	

発行元 / 特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ
お問い合わせ / info@mwish2014.link
[HP/https://mwish2014.link/bousai-2/cooking/](https://mwish2014.link/bousai-2/cooking/)
イラスト・デザイン / さめぼん

協力 / 公益財団法人 JR 西日本あんしん社会財団、ほくせつ親子防災部
発行日 / 2022 年 1 月



公益財団法人 JR-West Relief Foundation
JR西日本あんしん社会財団



ミラクルウィッシュ HP



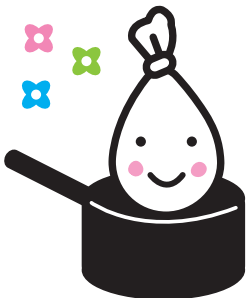
インスタグラム

／ カンタン・おいしい・子どもでも！ ／

災害時も
役立つ

ポリ袋 クッキング

PORIBUKURO-COOKING



特定非営利活動法人 ミラクルウィッシュ

はじめに

私が防災を学びはじめたきっかけは、2011年の東日本大震災です。
3月11日。

ちょうど妊娠がわかった日でした。

出産・子育てへの希望や不安を抱いていた頃です。

報道を通じて見る地震の被害の様子に、

「地震が来たときに一体どうしたらいいんだろう」という大きな不安を抱えながらも

「子どもの命を守る親になる」と誓いました。

娘のこまっすーが生まれ子育てをしながら、

いろいろな方々から防災を学びました。

自分たちが自分たちの必要なものをそれぞれ備えることで、

子どもの命、家族の命を守れると思いました。

そして学べば学ぶほど、温かいものが安心して食べられることは災害時、

心の安心になるのではないかと考えました。

そんな時に会ったのが『ポリ袋クッキング』です。

最初は失敗ばかりでした。

袋に穴が開いたり、具材に火が通ってなかったり。

でも、コロナ禍で家にいる時間が増え、たくさん研究することができました。

オンラインで学べる講座にも参加しました。

コツがわかると普段つくる同じ料理よりおいしいと感じるほどに。

オットも美味しいと喜んでくれるようになりました。

「いざという時のために、普段から備える」

今ではこのポリ袋クッキングが普段の食卓でも欠かせないものとなっており、

同時に災害時の備えにもなっています。

経験したことのないことは、できません。うまくいきません。

ましてや災害時ならなおさらです。

ぜひこのノートを参考に、ポリ袋クッキングに日頃からチャレンジしてみませんか。

皆さんのお役に立てることを心から願っています。



特定非営利活動法人ミラクルウィッシュ
(あべの親子防災部・さんだ女子防災部)

益田 紗希子

「避難所にいけば OK ♪」



甘ーい!!
備蓄はそんなに
ないですよ!

そうなの?



大阪市の備蓄食料

例えば大阪市では、市内550カ所の避難所 + 8カ所の拠点倉庫に約53万人の1日分の食料などを備蓄しているそうです。

大阪市避難所運営にかかる備蓄計画より

<https://www.city.osaka.lg.jp/kikikanrishitsu/page/0000515305.html>



大人向け物資はもちろん、乳児用に粉ミルクやおむつも保管



哺乳瓶 5,934 本。
哺乳瓶の消毒液の
備蓄はなし。

まだまだ課題は
あるのよね～



離乳食の備蓄も
ないみたい

- ・乳幼児を連れての避難所生活は大変...
- ・避難所も、水害の時は100%安全な場所ではない...
- ・アレルギーがあると、公的備蓄を安心して食べられない...

各家庭の事情に合わせて、**自分たちで** いざという時のために 備えましょう!

益田家の タイムライン

災害が
起きたら

発災!

1日目

2日目

3日目

4日目

ライフライン停止・物流停止



電気



水道



ガス



災害直後はライフラインが断たれます

冷蔵庫の中身をチェックし、
腐りやすいもの・
そのまま食べられるもの
から食べます。

- ☐ 自然解凍で食べられる冷凍食品
- ☐ すぐに食べられる食品
(食パン、カンパン、クラッカーなど)
- ☐ 生野菜
- ☐ 加工食品(ちくわ・豆腐・チーズなど)
- ☐ 卵・肉・魚など

※生ものや傷みが
早く出るものは
ポリ袋クッキングで
調理しましょう。



レトルト食品・缶詰・
フリーズドライ食品を
使った簡単な料理を
作りましょう。

- ☐ レトルト食品
- ☐ パックご飯
- ☐ 缶詰、フルーツ缶
- ☐ 常備菜
- ☐ 乾物
- ☐ 無洗米
- ☐ アルファ化米
- ☐ 長期保存パン
- ☐ 栄養補助食品



水の備蓄

飲料水

1人1日3リットル× 家族人数× 7日間

生活用水

1人1日7リットル× 家族人数× 7日間

- 1 食料がどのくらいあるかを把握する
- 2 賞味期限が短いものから食べていく
- 3 限られた水と熱源で調理を



5 日目

6 日目

7 日目～

.....

電気復旧 物流再開

(1 週間以内)

水道復旧・ガス復旧

(2～3 週間) (1 ヶ月程度)



電気



水道



ガス

比較的
電気の復旧は
早いですね

ストックしてある
常備野菜や乾物を使い
限られた熱源で調理
しましょう。

- ☐ 調理して食べられるもの
※ポリ袋クッキング(湯せん)
で調理します。

- ☐ 白ご飯
☐ 炊き込みご飯
☐ パスタ



ポリ袋クッキングは
カンタンだから
わたしにもできるね



電気



水道



ガス

ガスが復旧
するのって
長かかるんだね

電気・水道・ガスが9割程度復旧するまでの日数

	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
電 気	6日	2日
水 道	24日	37日
ガ ス	34日	61日

ライフラインの中でも
ガスの復旧には時間がかかります。
復旧するまでの熱源として、カセットコンロと
ガスボンベは多めに準備しましょう。



- ☐ ライフラインの回復
☐ 物流の回復
☐ 店舗販売再開
☐ 平常時の食生活へ



(出典：日本気象協会「知る防災」)

やってみよう! ローリングストック

普段食べているものを多めにストックし、食べたらずの分を買い足して災害時に備える備蓄方法

賞味期限が1年以上の
フリーズドライや
レトルト食品がおすすめ!
種類が多いと子ども飽きません。
甘いモノもあると災害時の
疲れた心がいやされます。

備える

普段食べているものを
少し多めにストックしておく

賞味期限も
確認してね

ローリングストック

Rolling Stock

食べる

賞味期限の近い
ものから日常で使う

買い足す

使った分を買い足す

常備するもの

主食

- ☐米 ☐パスタ ☐もち
☐そうめん ☐小麦粉

そのまま食
られるもの

- ☐お菓子 ☐缶詰
☐ナッツ ☐ドライフルーツ

乾物

- ☐切干大根 ☐わかめ
☐ふ ☐ゴマ ☐高野豆腐

その他

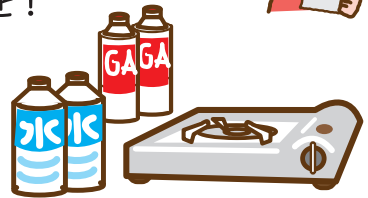
- ☐みそ汁 ☐インスタント
☐レトルト ☐調味料

買うならこんなものがおすすめ

- ☐切干大根 ☐ひじき ☐わかめ
☐無洗米(水の節約になる)
☐α化米 ☐カップ麺
☐フリーズドライ
☐レトルト(そのままでも食べられるもの)
・パスタ(ゆで時間が短いもの)
・パスタソース ・カレー
☐ホットケーキミックス
☐缶詰(普段の料理でもよくつかうもの)
・焼き鳥缶 ・ツナ缶 ・コーン缶

災害時でも美味しいごはんを！

- 1 食料がどのくらいあるかチェック！
- 2 賞味期限が短いものから食べよう！
- 3 限られた水と熱源で調理を！



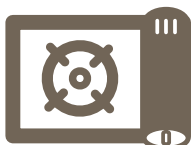
ポリ袋クッキングで
おいしく作ろう

ポリ袋クッキングのココがスゴい！

- 電気・ガスがいらない！
- お湯のリサイクルで水も節約！
- 洗い物が少ない！
- 複数メニューもOK
- 少ない調味料でOK
- 温かい料理でホッコリ
- アレルギー対応もバッチリ！



ポリ袋クッキングを始めるためのアイテム



カセットコンロ

+



+



=



PORIBUKURO-COOKING

※深さ 15cm 以上のお鍋
(カレー鍋やパスタ鍋など)
鍋の底に耐熱皿やアルミホイルを敷く

「高密度ポリエチレン」で
「湯せん可」の表示があるもの



ビニール袋は熱に弱く、破れます。熱に強い「高密度ポリエチレン」で
「湯せん可」の表示があるものを選んでください。



表示のあるものを選んでね！

災害時

他にも役立つキッチングッズ



ふきとれる

ウェットティッシュ

洗わず汚れを取る



キッチンペーパー



キッチンばさみ

手洗いが難しい時に有効



手袋



まな板・皿が汚れない

クッキングシート



フライパンや
鍋底に敷く

アルミホイル



水を入れて運ぶ
食器にかぶせて節水
手袋の代用など

ゴミ袋 (大中小)

ポリ袋クッキングの基本



1

ポリ袋に適当な大きさに切った材料や調味料を入れ、まぜます。



材料をたいちにして、ポリ袋の空気を抜いて、袋の端までくるくるねじり、きつくくります。

・材料に火が均等に通るように平らにします。

2

3

鍋に6分目まで水を入れ、お湯を沸かす。
耐熱皿やアルミホイルを鍋底に敷く。

・直火に袋があたらない様にするため。



お湯を沸騰させた後、弱火にしポリ袋を入れます。

・鍋のふちから袋が出ていると溶けてしまう可能性があるののでしっかり鍋の中に入れます。
・吹きこぼれないように、蓋はしないでください。

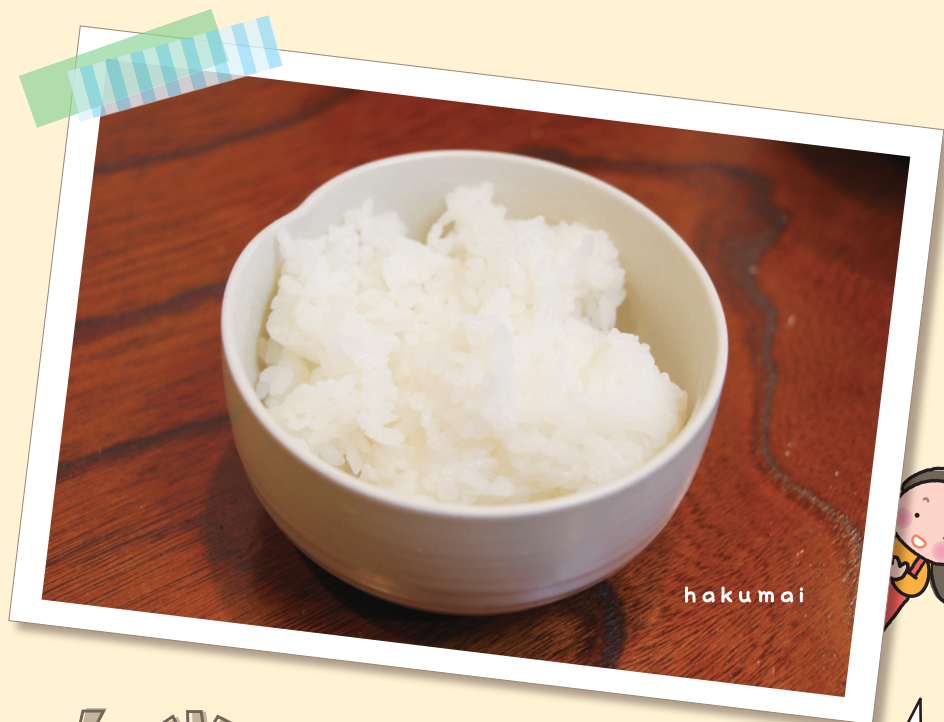
4

5

くくった下の部分を切り、お皿に広げます。
熱いのでやけどに注意して取り出しましょう。

・袋ごとお皿に広げると、洗い物を減らすことができます。





白米

hakumai

浸水することで
おいしいご飯がたけるよ

作り方

材料（2人分）

無洗米 1合
水 200cc
ポリ袋 1枚

- ① 米と水をポリ袋に入れる。
- ② 空気を抜いて袋を結ぶ。
- ③ 30分浸水させる。
- ④ 沸騰した鍋に入れ 弱火で30分加熱する。
- ⑤ 完成。

※10分むらすと、さらにおいしくなります。





大人気メニューです!



oyakodon

やさとり缶を使って♪

親子丼

oyakodon

材料(2人分)

無洗米	1合
水	200cc
焼き鳥缶詰(たれ)	2缶
玉ねぎ(スライス)	1/2個
卵	2個
ポリ袋	2枚

作り方

- ① ポリ袋に水と米を入れて30分浸水させる。
※お米の炊き方は9ページに詳しく掲載しています。
- ② もう1つのポリ袋に、焼き鳥缶とその他の材料を入れ、軽く揉み混ぜる。
- ③ ①・②のポリ袋の空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- ④ 沸騰した鍋に①・②を入れ、弱火で30分加熱する。
- ⑤ ①のごはんに②の具をかけて、完成!



komatsuna to aburaage-ni

小松菜と油揚げ煮

komatsuna to aburaage-ni

材料（2人分）

小松菜 2本（3cm幅に切る）

油揚げ 1/2枚（1cm幅に切る）

※キッチンバサミで切ると洗いものが減ります。

めんつゆ（2倍濃縮）大さじ1と1/2

ポリ袋 1枚

作り方

- ① すべての材料をポリ袋に入れ、よくまぜる。
- ② 空気を抜いて袋を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れ 弱火で10分加熱する。
- ④ 完成！





お湯を使わず調理できます!!



kiriboshidaikon-sarada

切り干し大根サラダ

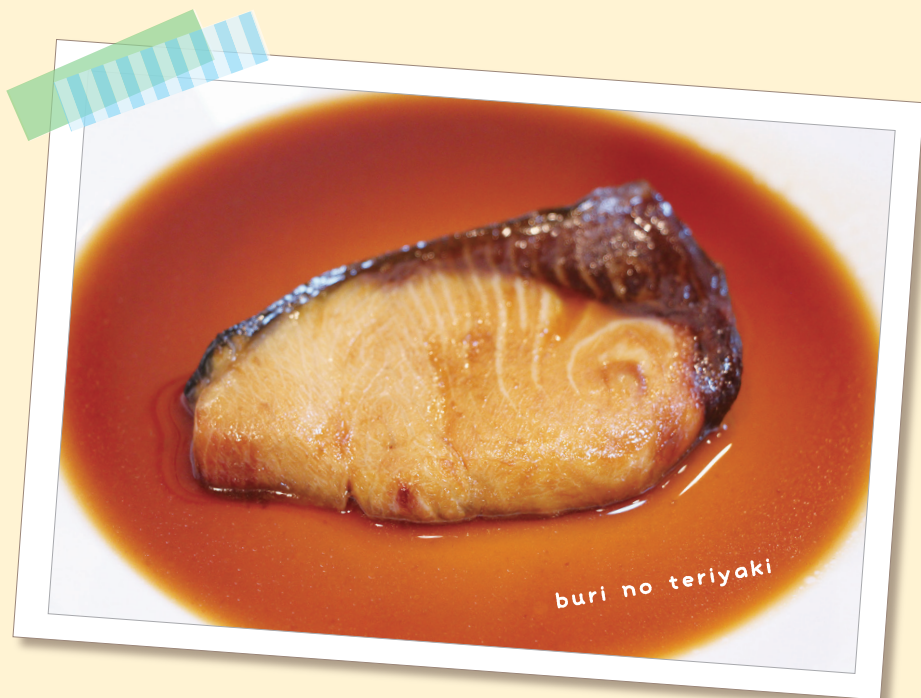
kiriboshidaikon-sarada

材 料

切り干し大根	1袋
コーン缶	1缶
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	適量
ポリ袋	1枚

作り方

- ① 切り干し大根、コーン缶、ツナ缶の順にポリ袋に入れる。
- ② 袋の外から混ぜる。
- ③ 袋を軽くくくり10分おく。
- ④ 切り干し大根がやわらかくなったらマヨネーズを入れよくまぜる。
- ⑤ 皿に盛り付けて出来上がり。



ぶりの照り焼き

buri no teriyaki

材料（2人分）

砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
ぶり	2切れ
ポリ袋	1枚

作り方

- ① ぶりが重ならないようにすべての材料をポリ袋に入れる。
- ② 空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れ、弱火で20分加熱する。
- ④ 完成！



西京焼きや切り身も
ポリ袋に入れ
20分加熱するとおいしいよ♪



袋をしっかりもって
シェイク!シェイク!

kanten jelly

寒天ゼリー

kanten jelly

材料(4人分)

フルーツ缶詰 500ml
粉寒天 1本
ポリ袋 1枚

※粉寒天によってフルーツ缶詰の分量が
違いますので表示を確認してくださいね。

作り方

- ① フルーツ缶詰(汁ごと)と粉寒天を
ポリ袋に入れ、50回シェイクする。
- ② 空気を抜いて袋の端をくくる。
- ③ 10分加熱する。
- ④ 容器にとりわける。
- ⑤ 冷ます。(冷蔵庫でも常温でもOK)
- ⑥ 固まったら完成!