

新型インフルエンザに備えた食料品の備蓄

新型インフルエンザに備えた食料品の備蓄

新型インフルエンザは、流行開始から収まるまでの期間が2か月程度に及ぶと考えられています。

新型インフルエンザが海外で流行した場合は様々な物資の輸入の減少や停止が、国内で発生した場合は食料品等の生産、物流に影響が出ることも予想されます。

また、新型インフルエンザの発生早期の段階では、患者やその濃厚接触者に対して外出の自粛が求められることがあることも考えると2週間程度の食料品を備蓄しておくことが推奨されています。

<備蓄の取り組み方>

お米は保存性の高い食品であることから、お米を中心として、それを補う形で保存性の良い乾麺（パスタ、うどん、そば、インスタント麺等）を用意するといいでしょ。

お米は10kgで4人家族が2週間に必要とするエネルギーのおおよそ1/3を供給することができます。5kgのお米を3袋購入し、1袋目がなくなりかけたら1袋買い足すようにすれば、常に2袋（10kg）が確保されることになります。

野菜も、比較的長持ちするものを中心に、日頃から多めに買っておくことをお勧めします。冷凍や冷蔵で保管したゆで野菜や調理済みの料理、市販の冷凍食品も野菜の備えの大きな要素となります。

○野菜の保存方法

- じゃがいも・たまねぎ
気温が高い夏場以外は、新聞紙に包み風通しの良い冷暗所で保管する。じゃがいもは一緒にリンゴを入れておくとより長持ちする。
- さつまいも
低温に弱いので、新聞紙に包んで常温で保存する。
- かぼちゃ
丸ごと保存する場合は冷暗所で保存する。カットしたら、種とワタを取り除き、ラップで包んで冷蔵庫に入れて保存する。
- ごぼう
泥が付いたものは新聞紙で包んで冷暗所で保存する。洗った場合はポリ袋に入れて冷蔵庫に入れて保存する。
- ほうれん草などの青菜野菜
さっとゆでて適当な大きさに切り、固く絞って小分けにしてラップに包みトレイに乗せて冷凍した後、密閉容器に入れて保存する（約2週間目安）。
- にんじん・ねぎ
にんじんは千切りで、ねぎは小口切りにして冷凍しておくとお必要に応じ使用することができる。

一般的に調味料は賞味期限が長いものも多く、開封しなければ品質も大きく損なわれません。砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油などは常に1瓶、1袋多めに買っておくことをお勧めします。

乳幼児、高齢者や病人などは、噛む力、飲み込む力が弱いので、必要に応じて飲料水を多めに備蓄したり、ジュースや半消化態栄養剤を備蓄することもお勧めします。

備蓄食料品が決まったら、いつの間にか消費してしまっていることがないように、チェックリストを作って備蓄品の確認を定期的に行いましょう。

備蓄の実践例

<4人家族（両親、こども二人）の最小限の備蓄：備蓄の柱：お米10kg以上>

	乾物	缶詰・レトルト	冷凍・冷蔵	その他
主食	スパゲティ(400g) 4袋 うどん(400g) 2袋 マカロニ(150g) 4袋		食パン(冷凍) 2斤 中華麺 4人前	切り餅(400g) 2袋 インスタントラーメン 4食
主菜	高野豆腐(165g・10枚) 1箱 乾燥おから 40g 桜えび(20g) 2袋 大豆(250g) 2袋	あさり水煮(225g) 4缶 さば味付け缶(200g) 4缶 いわししょうが煮缶(100g) 4缶 ツナ缶(165g) 4缶 カニ缶(150g) 2缶 鮭フレーク(180g) 2瓶 うずら卵缶(320g) 2缶 牛大和煮缶(125g) 4缶 ランチョンミート缶(340g) 1缶 コンビーフ缶(190g) 1缶 ホワイトソース缶(280g) 4缶 レトルトカレー 8食 レトルト牛丼 8食 レトルトハンバーグ 8食	卵 8個 銀だら味噌漬(100g) 8切れ スモークサーモン 240g 魚肉ソーセージ(200g) 2袋 ウインナー(120g) 2袋 ベーコン(80g) 1パック 豚ロース薄切り(冷凍) 480g 鶏もも肉 240g うなぎ蒲焼(冷凍・たれ付) 8人前 油揚げ(冷凍) 6枚 牛肉コロッケ(冷凍・60g) 8個 クリームコロッケ(冷凍・60g) 8個 鶏から揚げ(冷凍・300g) 2袋	
副菜	海藻サラダ(10g) 4袋 乾燥わかめ(12g) 2袋 ひじき(50g) 2袋 こんぶ 12g とろろこんぶ(30g) 1袋 春雨(60g) 1袋 切り干し大根(80g) 2袋 きくらげ(20g) 2袋 干しいたけ(50g) 1袋 味付け海苔 8袋 乾燥ねぎ 1袋 乾燥パセリ 1瓶 白ごま 1袋 削り節(5g) 2パック	たけのこ缶(300g) 2缶 トマト水煮(400g) 4缶 なめこ缶(85g) 2缶 マッシュルーム缶 4缶 ホールコーン(85g) 4缶 グリーンピース缶(85g) 2缶 コーンポタージュ缶(300g) 2缶	こんにゃく(250g) 2パック ほうれん草(冷凍・200g) 3パック アスパラガス(冷凍・200g) 2パック いんげん(冷凍・250g) 3パック	かぼちゃ(1kg/個) 1個 ごぼう(200g/本) 4本 さつまいも(250g) 2個 さといも(70g/個) 6個 じゃがいも(140g/個) 8個 たまねぎ(200g/個) 10個 にんじん(200g/本) 8本 ねぎ(100g/本) 4本 にんにく(60g/個) 1個 しょうが(60g/個) 1個 山菜水煮 240g ふき水煮 320g メンマ(100g) 2瓶 福神漬(120g) 1瓶 らっきょう(120g) 1瓶 紅しょうが(60g) 1パック
汁物				わかめスープ(インスタント) 8袋 コーンポタージュ(インスタント) 4袋
乳製品			クリームチーズ(個包装・100g) 2箱 プロセスチーズ(個包装・150g) 1袋 とろけるチーズ(スライス・20g/枚) 2パック ヨーグルト(400g) 2パック	スキムミルク(250g) 2箱
果物ほか		杏仁豆腐缶(300g・5号缶) 2缶 パイ缶(250g) 2缶 フルーツ缶(250g) 2缶 みかん缶(250g) 2缶 みつ豆缶(250g) 2缶		レーズン(80g) 2袋
調味料	砂糖・塩・しょうゆ・みそ・酢・料理酒・ケチャップ・だしの素・コンソメスープの素・中華スープの素・麺つゆ・マヨネーズ・ドレッシング・こしょう・七味唐辛子・チリパウダー・食用油・バター等			
飲料	お茶・コーヒー・紅茶・ココア等		余分に1袋(パック) 買い置きをする	
おやつ	チョコレート・飴・クッキー等普段から食べているおやつ			
その他	ジャム・はちみつ・メープルシロップ・とろろてん等			

備蓄食料品チェックリスト

備蓄食料品	4人分の 一 例	我が家の 備蓄量	月 日現在		月 日現在	
			量	日持ち	量	日持ち
米(もち・無菌包装米飯を含めても可)	10kg					
小麦製品等	うどん	400g 6袋				
	そば					
	パスタ					
	シリアル類等					
	中華麺	16食				
	インスタント麺					
	パン等					
野菜類(たまねぎ、じゃがいも、ごぼう、さつまいも等)	各1~2kg					
豆類(あずき、大豆等)	適宜					
卵	10個					
缶詰(魚介類、肉類)	30缶					
缶詰(野菜・きのこ類：コーン、トマト、たけのこ、マッシュルーム等)	20缶					
レトルト食品(カレー、パスタソース、ハンバーグ等)	30食					
冷凍食品(市販品その他、家庭で冷凍した魚介、肉、野菜、料理等を含む)	500g入 10袋					
乾燥食品(切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、昆布等)	各2袋					
スープ類(みそ汁、わかめスープ、コーンポタージュ等)	12食					
乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク等)	各1~2箱					
缶詰(果物類：もも、みかん、パイナップル、みつ豆等)	10缶					
調味料	砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油	1kg あるいは1ℓ				
	酢、だしの素、コンソメ、バター等	適宜				
嗜好飲料(緑茶、コーヒー、紅茶、ココア等)	適宜					
菓子類	適宜					
その他(ふりかけ、海苔佃煮、ジャム、マーガリン、はちみつ等)	適宜					

※「量」の欄には、目標とする備蓄量を満たしていれば「○」、足りなければ「×」をつけましょう。

※「日持ち」の欄には、買い替え時期が迫っているものには「△」、買い替え時期が来ているものには「×」をつけましょう。

※「△」や「×」が付いた項目は、新たに買い足しをし、「△」や「×」の上から「○」を書き加えましょう。