



サバイバルキッチン

FILE:
001

食料備蓄の知恵

● 7日間備蓄を実現するための知恵

〈冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用〉

1
~
3
日
目

冷蔵庫に食材を
買い置きし、
冷凍庫にも
ご飯や食パン、
野菜、冷凍食品
等の備蓄を。



パンや野菜等
は自然解凍でも
食べられます

停電時、
クーラーボックスや
保冷剤を活用して
食材の保存を。



氷は溶かして
飲料水として
活用しましょう

〈ローリングストック法で備蓄した非常食を活用〉

4
~
7
日
目

ローリングストック法

定期的（1ヶ月に1、2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、賞味期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



おすすめの非常食



レトルト食品
賞味期限が1年の
ものでも大丈夫。



フリーズドライ食品
少量のお湯で元の
風味・栄養に戻ります。



乾物
不足しがちなミネラル、
食物繊維の補給のために。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で7日分の非常食を備えておくとより安心です。

● 食べながら備える「ローリングストック法」

1

	朝	昼	晩
1日目			
2日目			
3日目			

ベースとなる3日分（9食分）の非常食を用意する。

2

	朝	昼	晩
1日目			
2日目			
3日目			
もう1日分			

もう1日分（3食分）余計に用意する。合計で12食分にする。

3

	朝	昼	晩	追加
1日目				
2日目				
3日目				
もう1日分				

1ヶ月に1回程度の頻度で非常食1食分を定期的に食べる。
食べたら、1食分を買い足して補充する。

4

← そっくり入れ替わる →

	朝	昼	晩	追加	追加	追加
1日目						
2日目						
3日目						
もう1日分						

ちょうど1年で、最初に用意した4日分（12食）は全て消費し、
買い足した12食分とそっくり入れ替わる。
（※非常食の賞味期限は1年でよい）



サバイバルキッチン

FILE:
002

台所の防災術

● 非常用にストックしておく飲料水



1人

×

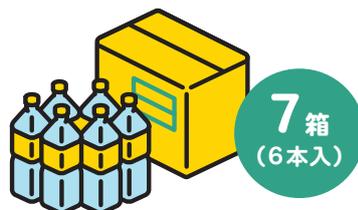


1日3L

×

7日間

=



4人家族で7日分なら最低7箱

● 非常用に役立つキッチングッズ



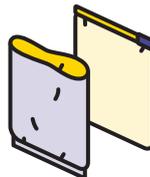
カセットコンロ・ボンベ

温かい食事のための必需品として、1ヶ月分15~20本の備蓄を。



キッチンばさみ・ピーラー

まな板を使わずに、食材を調理できます。



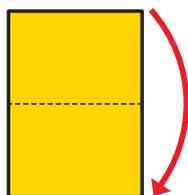
ポリ袋

手袋代わりに。また、袋の中で調理すれば衛生的。

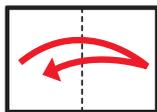


● 紙食器の作り方:ハコ型

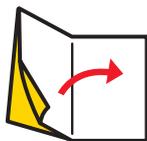
お皿が割れてしまったり、炊き出し時に活躍する紙食器。新聞紙やチラシで折ってラップ・ポリ袋をかぶせて使いましょう。



① 用紙をたて半分に折る。



② さらに横に半分に折り、折りめをつけてもどす。



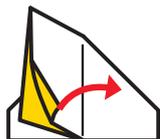
③ 左はしを三角形にひらく。



④ 三角をつぶす。



⑤ 裏返す。



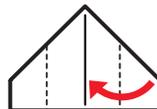
⑥ ③と同じようにひらいてつぶす。



⑦重なっている紙の上1枚を、反対側にめくる。



⑧裏側も、⑦と同じようにめくる。



⑨重なっている紙の上1枚を、真ん中に向かって両側を折る。



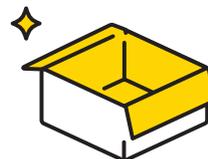
⑩ 斜線部分を上に折る。



⑪ 反対側も、⑩と同じように折る。



⑫ 逆さまにして、上部を広げる。



⑬ できあがり!