

新型インフルエンザが大流行した際、感染防止のためできるだけ外出を控えることが重要となります。そのため、最低でも2週間分の食料品を備蓄することがすすめられています。

**備蓄食料品例** 〔備蓄量は農水省「新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド」の2ページを参考にしてください。〕

	常 温	冷 蔵	冷 凍	こうすれば便利
<b>主食</b>  米 パックごはん・パックおかゆ 切りもち 麺類 (うどん・そば・そうめん・ Pasta等) 焼きそば インスタントラーメン・カップ麺 コーンフレーク (シリアル)			チャーハン うどん 食パン	無洗米・パックごはん・もちは節水になる。  麺類は、ゆで時間の短いものがよい。
<b>主菜</b>   さば・いわし・さんま・いか缶詰 ツナ缶詰 うずらの卵缶詰 大豆缶詰 レトルト食品 (カレー・ミートソース・牛丼・中華丼の具) ハンバーグ・ミートボール・地鶏パック 高野豆腐 魚肉ソーセージ	卵 ウィンナー ハム かまぼこ 大豆水煮 納豆	ぎょうざ 鶏からあげ ハンバーグ ミートボール 油揚げ	卵はゆで卵より、生卵の方が保存期間 (冷蔵) が長い。  缶切りがいらぬタイプは開けるのに力が必要。缶切りも準備。	
<b>副菜</b>    インスタント味噌汁 (ドライ野菜入り) インスタントスープ (わかめ・コーン等) コーン缶詰 千切り大根・干し椎茸 ひじき・わかめ・こんぶ・とろろこんぶ 春雨 野菜ジュース・トマトジュース  じゃがいも・さつまいも 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう	人参 味付もずく	ミックスダブル ほうれん草 いんげん かぼちゃ 枝豆 ねぎ	根菜類は新聞紙にくるむと長くもつ。	
<b>果物</b> 果物缶 (もも・みかん・パイナップル等) ドライフルーツ 100%果物ジュース	ドライフルーツ			
<b>乳製品</b> スキムミルク 長期保存牛乳	チーズ ヨーグルト		スキムミルクはスティックを。チーズはベビーチーズに。	
<b>調味料・嗜好品・その他</b> よく使うもの・食べるものを、余分に1袋 (パック) 買い置きしておくといいでしょう。				

\* これはあくまでも例です。各家庭の実情に合わせて選び、普段から備えておきます。食べ慣れた食品を選び、期限に気をつけながら計画的に食べていきましょう。

# 【献立】 備蓄食品を利用した料理の組み合わせ例 (電気・ガス・水道の供給がある場合)

組み合わせのポイント：主食・主菜・副菜をそろえるとバランスがよくなります。

果物・乳製品もとるとよいでしょう。

\*病気・アレルギーなど食事管理が必要な方は、主治医にご相談ください。

## 朝食



納豆 または **副菜メニュー**



ごはん みそ汁



もち のり



わかめスープ (+卵)



ゆで卵 チーズ



パン トマトジュース



雑煮  
(もち・油揚げ・うずら卵缶・  
冷凍野菜・めんつゆ)



コーンフレーク (シリアル)  
スキムミルクかけ



野菜ジュース 果物缶

## 昼食



からあげ



**いんげんの和え物**



ごはん コーンスープ



**酢の物**  
(乾燥わかめ)



ごはん さば味噌煮缶詰



レトルト中華丼



とろろ昆布汁



レトルトカレー



**豆サラダ**



ミートスパゲティー  
(パスタ・ミートソース)



**サラダ**  
果物缶



カレーうどん



**千切り大根の煮物**  
(うどん・レトルトカレー)



そばまたはうどん  
(+卵・わかめ・葱)



**かぼちゃの煮物**

## 夕食



ハンバーグ  
(+ミックスペジタブルソテー)



ごはん わかめスープ



野菜炒め  
(ミートボール・玉ねぎ・  
ほうれん草・人参)



ごはん ふかしいも



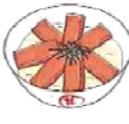
枝豆



果物缶



ごはん いか煮付け缶詰  
(+じゃがいも・人参)



さんまの蒲焼き丼  
(さんまの蒲焼き缶)



**ごぼう汁**



**もずく酢**



ごはん



野菜スープ  
(大豆缶詰・ウインナー・人参・玉ねぎ・  
かぼちゃ・いんげん・コンソメ)



ヨーグルト

\* **赤字**メニューのレシピは簡単副菜メニューのとおりです。  
この簡単副菜メニューを参考にして、自由に組み合わせます。副菜の食品が少なくなってきたら、電気等が停止した場合の献立に切り替えていくとよいでしょう。

## 簡単副菜 メニュー

日がたつにつれ、副菜の量は減りがちです。感染予防、感染治癒のためにもビタミンやミネラルが不足しないよう、工夫して乗り切りましょう！

### サラダ

#### ○豆サラダ

大豆缶	1缶
ツナ缶	1缶
コーン缶	1缶
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

#### 【つくり方】

①缶詰の汁気をよく切り、  
全てを混ぜ合わせる。

\*大豆をミックス豆缶に変えたり、マヨネーズの代わりに、好みのドレッシングで和えてもよいです。

#### ○ポテトサラダ

じゃがいも	大1個
ミックスベジタブル	大さじ3
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	少々

\*じゃがいもを、かぼちゃに変えてもよいです。

### 和え物

#### ○いんげんの和え物

冷凍いんげん	20本
ごま	小さじ1
しょうゆ	大さじ1

\*いんげんは、ほうれん草など家にある葉野菜に変えてもよいです。

\*ごまを、のりや塩昆布、かつお節に変えてもよいです。

#### ○酢の物

春雨	1/2袋
人参	1/4本
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま	小さじ1

#### 【つくり方】

①春雨、人参はゆでて、  
食べやすい大きさに切る。  
②合わせた調味料で和える。

\*春雨を干切り大根に変えてもよいです。

#### ○千切り大根の梅和え

千切り大根	1/2袋
梅干し	2個
かつお節	1袋
みりん	大さじ1

#### 【つくり方】

①千切り大根は軽く洗って水で  
戻し、食べやすい大きさに切る。  
②梅干しは種をとって粗く刻む。  
③全ての材料を加えて和える。

#### ○もずく酢

味付もずく	2パック
玉ねぎ	1/4個

#### 【つくり方】

①薄くスライスした玉ねぎと、  
もずくを合わせる。

### 炒め物

#### ○野菜のソテー

ほうれん草	1/2袋
バター	少々
塩こしょう	少々

#### 【つくり方】

①ほうれん草を食べやすい大き  
さに切り、バターで炒める。  
②塩こしょうで味をととのえる。

\*ほうれん草を家にある葉野菜や、きのこ類、コーン缶、ミックスベジタブルに変えてもよいです。

#### ○わかめの炒め煮

乾燥わかめ	大さじ4
ツナ缶	1缶
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

#### 【つくり方】

①乾燥わかめは水で戻し水気を  
切る。  
②戻したわかめとツナ缶を炒め、  
砂糖としょうゆで味付けする。

### 煮物

#### ○かぼちゃの煮物

かぼちゃ	1/2玉
めんつゆ	適宜

#### 【つくり方】

①かぼちゃは食べやすい大き  
さに切り、やわらかくなるま  
でめんつゆで煮る。

\*高野豆腐を加えてもよいです。

#### ○さつまいものオレンジ煮

さつまいも	大1本
オレンジジュース	1本(200ml)
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ

#### 【つくり方】

①さつまいもは輪切にし、  
オレンジジュース、砂糖、  
塩を加えて煮る。

#### ○五目煮

ひじきドライパック	1缶
大豆缶	1缶
人参	1/4本
油揚げ	1枚
ごぼう	1/4本
水	適宜
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

#### 【つくり方】

①人参、油揚げは千切り、  
ごぼうはさがきにする。  
②材料に火が通ったら、  
調味料を加えて煮る。

#### ○千切り大根の煮物

千切り大根	1/2袋
干し椎茸	4枚
人参	1/4本
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1

#### 【つくり方】

①千切り大根、干し椎茸は水に戻し、  
椎茸は千切りにする。  
②人参は千切りにする。  
③①②をみりん、しょうゆで煮る。

#### ○ごぼう汁

ごぼう	1/4本
人参	1/3本
油揚げ	1枚
めんつゆ	適宜

#### 【つくり方】

①ごぼうはさがき、人参、  
油揚げは千切りにし、水から  
煮る。  
②野菜がやわらかくなったら、  
めんつゆで味をつける。

#### ○洋風煮物

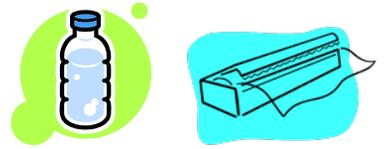
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
ウインナー	4本
バター	少々
コンソメ	固形1個

#### 【つくり方】

①材料は食べやすい大きさに  
切り、バターで軽く炒める。  
②水を加えて煮る。  
③じゃがいもがやわらかく  
なったら、コンソメを加えて  
さらに煮る。

# 電気、ガス、水道が使えない場合に対処するための備え

新型インフルエンザが大流行した場合、電気・ガス・水道の供給が、地域的・一時的に滞ることも考えられます。災害対策としても、水が貴重となりますので、常に水は3日分程度備えておくといでしょう。



## 【備えたいもの】

- ・水：1人あたり1日3リットル、粉末イオン飲料、ゼリー飲料
- ・使い捨て食器、割り箸、スプーン、ラップ（水使用不可時に皿として重宝！）、アルミホイル、キッチンペーパー、ポリ袋、カセットコンロ、ガスボンベ（1日2缶）、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、手指消毒用アルコール

\*乳幼児・高齢者には他にも：粉ミルク、ベビーフード・飲料、レトルト粥、レトルトミキサー食、栄養補助食品（ビタミン、たんぱく質等の補給に）

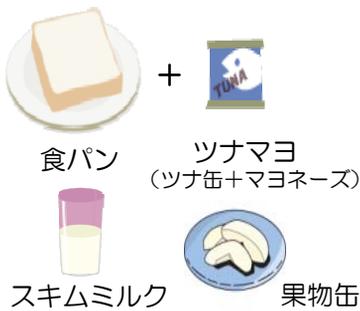
## 【献立】 備蓄食品を利用した料理の組み合わせ例

（電気・ガス・水道の供給が停止した場合）

### 朝食



### 昼食



### 夕食



## 【お問い合わせ先】 宮崎県

中央保健所 TEL 0985-28-2111  
都城保健所 TEL 0986-23-4504  
高鍋保健所 TEL 0983-22-1330  
延岡保健所 TEL 0982-33-5373

日南保健所 TEL 0987-23-3141  
小林保健所 TEL 0984-23-3118  
日向保健所 TEL 0982-52-5101  
高千穂保健所 TEL 0982-72-2168