

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
主食  <p>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)</p>			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。
主菜   <p>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</p>	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。	
副菜    <p>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</p>	人参 味付もずく	ミックス野菜 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。	
果物 <p>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</p>	ドライフルーツ			
乳製品 <p>スキムミルク 長期保存牛乳</p>	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。	
調味料・嗜好品・その他 <p>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。</p>				

* 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



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

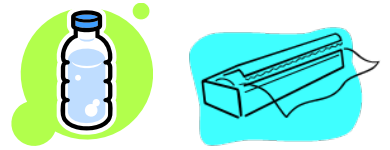
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/4本
ウインナー	4本
バター	少々
コンソメ	固形1個

【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）

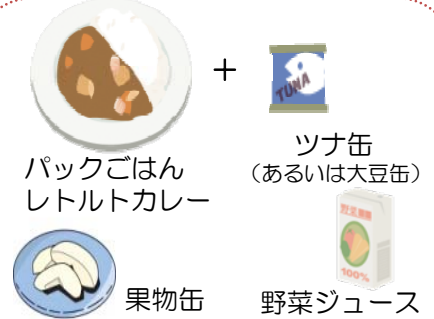
【献立】 備蓄食品を利用した料理の組み合わせ例

（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