

# 3

## ローリングストックって何のこと?

普段から保存のきく食材を少し多めに買い、日常生活で使い、買い足しながら備蓄する「ローリングストック」と、災害食の備蓄を組み合わせ、災害に備えましょう。



### ローリングストックの方法

ローリングストックは、いざという時に慣れているものを口にできる上、保存期間を過ぎた食品を廃棄することはありません。また比較的保存のきく食品を回していけば、手軽で割安に災害食の備蓄ができます。



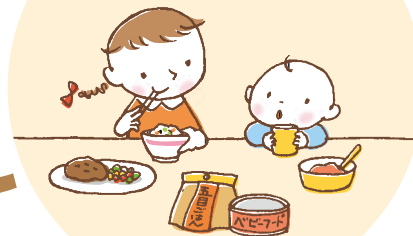
備える

備蓄におすすめの食品として、水、乾物、レトルト食品、缶詰などがあります。他にもドライフルーツ、ナッツ類、食欲がないときにもエネルギー補給ができるゼリー飲料などは、発災から全ての時期で利用度が高いので準備しておきましょう。

使った分だけ  
買い足す



日常で使う





ローリングストック

おつまみ用の焼きとり缶で

# フライパンでライスピザ

- 材料 直径約17~18cm1枚分  
20cmのフライパン使用

レトルトパック米 …………… 1パック(200g)  
 黒コショウ(粗びき) …………… 少々  
 粉チーズ …………… 大さじ1  
 焼きとり缶 タレ味 …………… 1缶  
 タマネギ(スライス) …………… 1/4コ分  
 赤ピーマン(小角切り) …………… 1/2コ分  
 コーン缶詰 …………… 大さじ1~2  
 オリーブ油 …………… 大さじ1/2  
 ピザ用チーズ …………… 50g  
 焼きのり(刻み) …………… 適量(約1/4枚分)



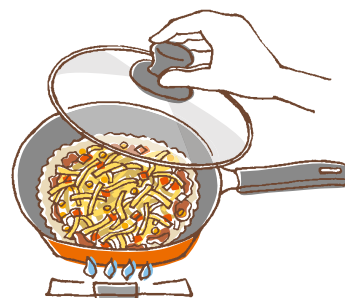
## ●作り方

- 1 レトルトパック米を表示に従って温めます。温かいうちに黒コショウを混ぜて軽くつぶし、粉チーズを混ぜます。ラップに包んで丸くしてからオープンペーパーの上で平らに広げます。オープンペーパーごとフライパンにのせます。

フライパンを火にかけ中火で(または、温度調節機能を200°Cに設定して)約5分焼きます。

- 2 1を返してオープンペーパーを取りのぞきます。焼きとりは大きいものは1cm角に切り、表面にタレごと広げます。タマネギ、コーン、ピーマン、チーズをのせます。フライパンの周りからオリーブ油を回し入れて蓋をし、約4分焼きます。

- 3 焼きのりをのせ、食べやすい大きさに切ります。



### ひとことアドバイス

- \* 残りごはんやアルファ化米でも作ることができます。アルファ化米はお湯で戻し、温かいうちにつぶします。パラパラしているのでラップに包んで揉むようにするとよいでしょう。
- \* 青のりをごはんに混ぜてもよいでしょう。風味が増し、味のバリエーションが楽しめます。



ローリングストック

# 栄養がぎゅっと詰まった魚缶で 缶詰アヒージョ

## ●材料 (4人分)

20cmのフライパン使用

- サバの水煮缶 …………… 1缶(約190g)
- A { オリーブ油 …………… 1カップ
- ニンニク(みじん切り) …… 2粒
- 赤唐辛子(種を取る) …… 1本
- マッシュルームホール缶 …… 1缶(固形量75g)
- エリンギ …………… 1パック
- ブロッコリー …………… 100g
- ミニトマト …………… 8コ
- クルミ(粗く砕く) …………… 20g
- 塩・コショウ …………… 少々
- バゲット(1cm幅に切る) …… 適量



## ●準備

サバ缶とマッシュルーム缶は、汁気をきります。

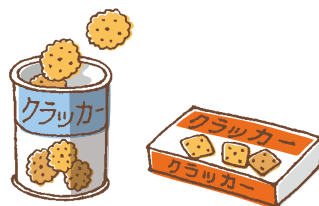
## ●作り方

- 1 フライパンにサバとAを入れ、弱火にかけニンニクの香りを出します。
- 2 エリンギはひと口大に切ります。ブロッコリーは小房に分けます。ミニトマトはヘタを取って切り込みを入れます。
- 3 1に2とマッシュルームを加えて中火で10分程煮ます。5分程したらクルミも加えます。野菜に火が通ったら塩、コショウで味を調えます。
- 4 バゲットをトーストして添えます。両面焼きグリル(調理プレート使用)の場合は上・下強火で約2分焼きます。



## ひとことアドバイス

- \* バゲットの代わりに、クラッカーを添えてもよいでしょう。
- \* サバ缶の代わりに鮭の水煮缶、オイルサーディン缶などでもおいしくできます。
- \* アヒージョが残ったら、パスタソースとして使えます。





ローリングストック

スキムミルクで栄養満点

# アサリ入りMISOミルクすいとん

## ●材料 (4人分)

A	薄力粉	100g
	スキムミルク	大さじ2(12g)
	水	90g
	ダイコン	100g
	サツマイモ	100g
	ニンジン	50g
	干しシイタケ	3枚
B	水+シイタケの戻し汁	6カップ
	和風だしの素	小さじ1
	アサリ缶	1缶
	味噌	約大さじ3
	万能ネギ	適量
	七味唐辛子	適宜

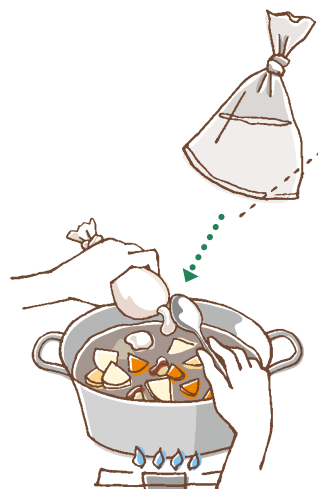


## ●準備

干しシイタケは水で戻します。(戻した水も使います)

## ●作り方

- 1 Aをポリ袋に入れ、水を加えてなめらかになるまで混ぜます。
- 2 ダイコンは皮をむき、ニンジン、サツマイモは皮つきのまま5mm幅のいちょう切りにします。干しシイタケも食べやすい大きさに切ります。
- 3 万能ネギを2cm長さに切ります。鍋に2とBを入れて火にかけます(強火)。沸騰したらアクを取り約6分煮ます。1の袋の角を切り、鍋の中にスプーンなどで落とします。すいとんが浮いてきたらさらに約4分煮ます。アサリを缶汁ごと加えます。
- 4 3の鍋に味噌を溶き入れ、味を調べて万能ネギを加え、器に盛りつけます。好みで七味唐辛子をふります。



## ひとことアドバイス

- \* スキムミルクは、賞味期限も長く、たんぱく質やカルシウムなどの栄養が豊富で備蓄に適した食材です。
- \* スキムミルクを使わない場合は、水を牛乳に代えてもよいでしょう。
- \* 和風だしの素を離乳食用に代えると、作り方3でやわらかく煮えた野菜やすいとんを離乳食に活用できます。



具だくさんの満腹メニュー

# 押し麦入りミネストローネ

ローリングストック

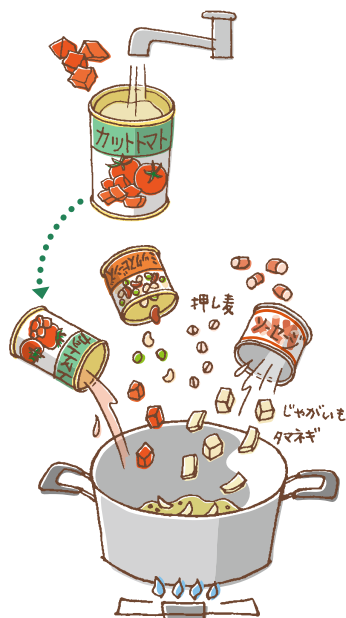
## ●材料 (4人分)

タマネギ	1/2 コ	
ジャガイモ	1コ	
オリーブ油	大さじ1	
ニンニク(みじん切り)	1粒分	
ソーセージ缶	1缶	
A	カットトマト缶	1缶
	水	約400ml
	ミックスビーンズ缶	1缶
	押し麦	45g
チキンブイヨン(固形)	1コ	
砂糖	小さじ1~	
塩	小さじ1/4	
コショウ	少々	
パセリ(ドライ)	適量	



## ●作り方

- 1 タマネギ、ジャガイモは皮をむいて1cm角に切ります。
- 2 ソーセージは1cm幅に切ります。(汁は取っておきます)
- 3 鍋にオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たら1を加えて炒めます。  
Aとソーセージの缶汁を加えて(カットトマト缶の空き缶に水を入れてすすいで加えます。缶1杯が400ml です)  
強火で煮立ててアクを取り、中火弱にして蓋をし、約15分煮ます。(時々ヘラなどで鍋底を混ぜます)  
2のソーセージを汁とともに加えてひと煮立ちさせます。
- 4 砂糖、塩、コショウで味を調えます。器に盛りつけてパセリをふります。



### ひとことアドバイス

- \* 時間がたつと押し麦が水分を吸って濃度が濃くなりますので、水でのばして調整しましょう。
- \* 押し麦の代わりにパスタ類でもよいでしょう。
- \* ソーセージ缶の代わりにアサリやサバの水煮缶でもおいしくいただけます。
- \* チキンブイヨンを離乳食用に代えると、作り方3でやわらかく煮えた野菜やスープなどを離乳食に活用できます。





ローリングストック

乾物×乾物でおいしく栄養価UP

# ホタテと切り干し大根の彩りサラダ

## ●材料 (4人分)

ホタテ缶	1缶(約70g)	
切り干し大根	30g	
乾燥芽ヒジキ	3g	
乾燥ワカメ	3g	
ニンジン	1/3本(50g)	
A	マヨネーズ	大さじ3
	炒りすりゴマ(白)	大さじ1
	酢	大さじ1と1/2
	醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	塩、コショウ	各適量



## ●作り方

- 1 切り干し大根と乾燥芽ヒジキ、乾燥ワカメはよく洗い、水に漬けて戻します(約10分)。  
水気を絞って切り干し大根、ワカメは食べやすい大きさに切ります。
- 2 ニンジンはせん切りにし、1と一緒に沸騰したお湯でサッと茹でます。  
ザルに取って冷まし、水気を絞ります。
- 3 ボウルにAを合わせ、ホタテをほぐしながら汁ごと加え2を混ぜ合わせて器に盛りつけます。



### ひとことアドバイス

- \* 2で水気をしっかり絞ることでホタテの缶汁を吸い、おいしく仕上がります。
- \* 比較的保存のきく乾物を上手に活用しましょう。  
乾物は味や香りが濃厚なうえ、ミネラル、カルシウム、ビタミン、食物繊維などの栄養分が豊富です。



ローリングストック

混ぜるだけで手間いらず

# マッシュポテトのカリッ!フワッ!焼き (コンビーフ&桜エビ)

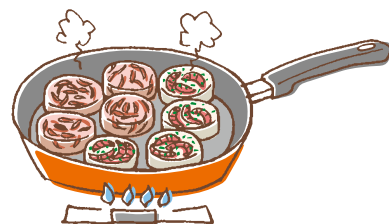
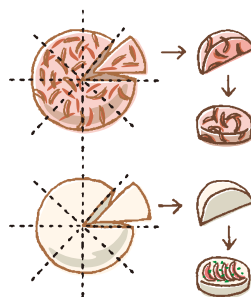
## ●材料 (16コ分)

コンビーフ	1缶(約200g)
マッシュポテトの素	150g
牛乳	500ml ~
塩	ひとつまみ
黒コショウ	適量
サラダ油	大さじ1
桜エビ(乾燥)	適量
青のり	適量
マヨネーズ	適宜
お好みソース	適宜



## ●作り方

- 1 コンビーフは粗くほぐします。牛乳を沸騰直前まで沸かします。
- 2 マッシュポテトの素に牛乳を加えて混ぜ、塩、黒コショウをしてひとまとめにします。
- 3 2の半量にコンビーフを混ぜて8等分にし、厚さ7mm程の丸形にします。残りの半量も8等分の丸形にし、表面に桜エビと青のりをのせます。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて火にかけ、中火弱(または、温度調節機能を180℃に設定)にし3を約4分焼きます。桜エビの方は桜エビをのせた面を先に焼きます。  
こんがり焼き色が付いたらひっくり返し、フライ返して押さえながら両面を焼きます。



- 5 お好みにマヨネーズやお好みソースをつけていただきます。

### ひとことアドバイス

- \* 牛乳の代わりに水500mlとスキムミルク20g(あれば)でもよいでしょう。
- \* コンビーフの代わりにランチョンミートなどもよく合います。



ロリングストック

災害食がスイーツに大変身

# 乾パンdeティラミス風デザート

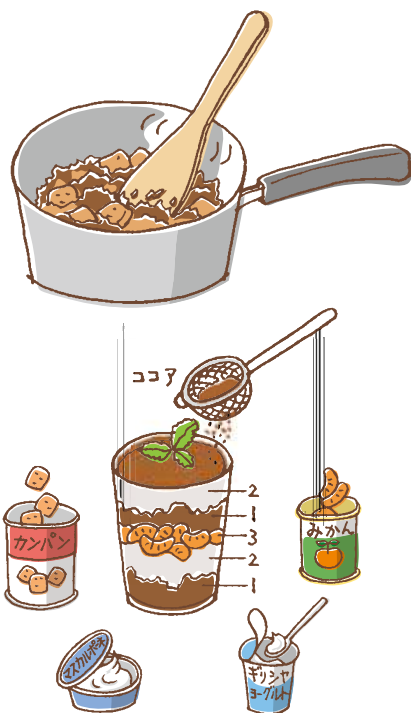
## ●材料 (約130mlの容器4コ分)

- |          |                     |                    |
|----------|---------------------|--------------------|
| A        | 砂糖                  | 大さじ2(18g)          |
|          | 水                   | 150ml              |
|          | インスタントコーヒー(粉末)      | 大さじ1と1/2<br>(4.5g) |
| 乾パン      | 60g                 |                    |
| B        | マスカルポーネチーズ          | 100g               |
|          | ギリシャヨーグルト<br>(プレーン) | 100g               |
|          | 砂糖                  | 大さじ4               |
| みかん缶     | 1缶<br>(固形量245g)     |                    |
| ココア(無糖)  | 適量                  |                    |
| ミント(あれば) | 適宜                  |                    |



## ●作り方

- 1 Aを鍋に入れて火にかけ、砂糖(乾パンの中の氷砂糖でも可)を溶かします。  
インスタントコーヒーを混ぜ、乾パンを浸します。  
時々返しながらふやかし、木ベラなどでつぶします。
- 2 Bを混ぜ合わせます。
- 3 みかん缶は汁気をきります。
- 4 容器に1、2、3を順に入れて冷やし、表面にココアをふります。  
ミントなどがあれば飾ります。



### ひとことアドバイス

- \* ギリシャヨーグルトの代わりに普通のヨーグルトを使う場合は、キッチンペーパーを敷いたザルに入れて数時間おき、水きりして使います。





甘味でほっこり

# どら焼き風あんこ巻き (プレーン&抹茶)

ローリングストック

## ●材料 (プレーン味4コ 抹茶味4コ)

- ホットケーキミックス…… 80g
- 水…………… 80g～
- 抹茶…………… 小さじ1 (約2g)
- ゆであずき缶…………… 小1缶 (約90g)
- 切り餅…………… 1コ
- サラダ油…………… 適量



## ●作り方

- 1 ホットケーキミックスをボウルに入れ、水を加えて混ぜ合わせます。濃度を整えて半分に分けます。
- 2 半量に抹茶を小さじ1のお湯(分量外)で溶いて混ぜます。
- 3 餅を8等分(2～3mm厚さ)にします。
- 4 フライパンにサラダ油を薄く塗り、弱火(または、温度調節機能を160°Cに設定)にします。1を丸く流して餅をのせ、蓋をして焼きます。
- 5 表面が乾いたら、取り出して温かいうちに二つに折ります。2も同じように焼きます。
- 6 粗熱が取れたら茹であずきを挟みます。



### ひとことアドバイス

- \* 生地は、フライパンに流したときに自然に丸く広がる位の濃度に水で調整してください。
- \* 茹であずき缶と切り餅の代わりに、非常食用の乾燥餅(あんこ餅)でも良いでしょう。その場合は、生地を焼いてから餅とあんこを挟みます。



介助や介護を必要とする

## 高齢者や障がい者の“もしも”に役立つ準備とは？

東日本大震災の際、災害歯科支援隊として宮城県沿岸部の津波被災地に入った河瀬聡一朗さん。現在は宮城県石巻市で地域医療に関わる河瀬さんに、被災時の「食」にまつわる課題と、そのためにできる準備についてお話を伺いました。

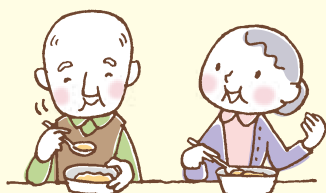
### ●被災地の食には、 どのような課題があると感じましたか？

避難所で配られることが多いのは、サンドイッチやおにぎり、おはぎなど、炭水化物が中心です。それらはお腹にたまりやすいですが、歯が弱っていたり、嚥下(食事を飲み込むこと)が難しい高齢者の方や、障がいのある方には、食べにくく、飲み込みにくいという問題があります。喉をつまらせる危険性もあることから、食の提供のされ方には課題があると感じました。

また、もうひとつの課題は、栄養バランスの偏りです。私が訪れた東北の大きな避難所では、震災から1カ月を過ぎててもバランスの良い食事を口にするのは難しい状況でした(右下図)。

それにより様々な問題が口腔内に起こります。例えば栄養の偏りで口内炎が出ます。口内炎が出ると、痛くて食事が思うように取れません。生命維持に必要な栄養摂取量が減り、体調を崩します。体調不良から活動量が低下します。活動量が低下すると食欲も低下します。それにより更に栄養摂取量が低下するという負の連鎖に陥ることもあります。

さらに災害時には水が不足します。口腔内や入れ歯の清掃が十分にできずに、口腔内で細菌が増殖します。その細菌が誤って肺に流れ、肺で炎症を起こすと誤嚥性肺炎になります。誤嚥性肺炎は死に至ることもある恐ろしい病気です。

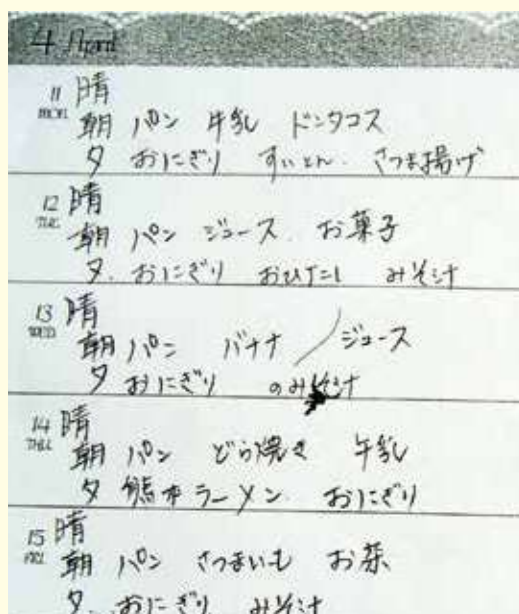


### ●そうした状況を防ぐために、 どのような準備が必要ですか？

ローリングストックはすべての方にとって大切な備えですが、特に高齢者や介護の必要な方がいるご家庭では、多めに備え、また、介護食の保存食なども準備しておきましょう。

その他、主治医の連絡先やお薬手帳の控え、もしもの時に頼れる病院や施設などをケアマネージャーさんと相談し、一式ファイルにしておくことと災害時に対処できます。

食という字は、“人”と“良”からできており、人を良い状態に保つために必須のものです。行政や自治体にも過去の教訓を生かした取り組み(公助)を期待したいと思いますが、まずは自分や家族にとって必要な災害食の準備(自助)、そして健常者だけでなく介助や介護を必要とする方々の災害食についても、私たちは意識しておく必要があるでしょう。



宮城県石巻市河北町の避難所の食事記録の抜粋  
(2011年4月11日～15日)

## 被災時の食事を食べやすくするポイント&レシピ

河瀬聡一郎さんと一緒に「男の介護教室」の運営に携わる管理栄養士の佐藤真由美さんに、被災時の嚥下食（飲み込み・咀嚼しやすい食事）のポイントとレシピを教えてくださいました。

### 飲み込みやすくするためにポリ袋を活用

#### ● 乾パン、パン、ごはん、おにぎりの場合

パンはちぎってポリ袋に入れます。乾パンはポリ袋に入れ、袋の上から叩いて細かくします。さらにそこに、水、コーヒー、ココア、牛乳、流動食などの水分を入れて軽くなじませ、そのまま5～15分置いてください。おにぎりやごはんの場合は、ポリ袋に入れた後、水やお湯を入れて粒をつぶすように揉み、そのまま10分～20分置いてください。必要に応じて、とろみ剤を添加すると食べやすくなります。

#### ● 缶詰やレトルトなどのおかずの場合

煮魚やハンバーグなどのおかずは、汁ごとポリ袋に入れて食材が細くなるまで揉みます。パサパサするような白身魚や肉類は、マヨネーズやサラダ油など油分を少量加えるとしっとりとして飲み込みやすくなります。

ポリ袋の上から硬さを確認し、必要な場合はとろみ剤を加えてください。



**ポイント** 災害時には、とろみ剤の代用になるものがないことがほとんどです。

必要な方は、ローリングストックの中にとろみ剤を多めに準備しておいてください。

### パンをアレンジして食べやすく！ パングラタン風

#### ● 材料

パン……………35g  
お湯……………160ml  
乾燥マッシュポテト…7g  
コーンスープの素……分包1袋(17g)  
コンソメまたは塩……お好みで

#### ● 作り方

- 1 パンを細かくちぎる。
- 2 マッシュポテトにお湯を入れてかき混ぜ、コーンスープの素を入れる。
- 3 2へ細かくちぎったパンを入れて浸し、5分経ったら器へ移す。  
※さらに軟らかくしたい場合は器ごと湯煎にかける。



**ポイント** パンは水分を補うことで、またマッシュポテトをとろみ剤の代わりにすることで、飲み込む機能が衰えた方でも、食べやすくなります。お湯の代わりに流動食を使うと栄養価もUPします。

### 流動食をひと工夫する

#### ● 高齢者向け流動食もアレンジ次第で飲みやすく

高齢者向けの支援物資として流動食が届くことがあります。独特の風味があり、慣れない方には飲みづらいものです。お好みの味になるようアレンジして飲みやすくしてください。

例えば味の足りないものは、コーヒーやココアなどで味付けをしたり、濃いめの味噌汁や、果物の

缶詰と合わせてもいいでしょう。また、甘い流動食はパンを加えてパン粥にするとデザートのように飲みやすくなります。スープ風の流動食はごはんとの相性が良いため、リゾットやドリア風にアレンジしてみてください。

河瀬聡一郎（かわせそういちろう）氏 医学博士

石巻市雄勝歯科診療所所長。専門は障がい児・者、有病者、高齢者の摂食嚥下障害治療。東日本大震災後、無歯科医地区となった石巻市雄勝町の歯科医療再生に携わる。現在は「男の介護教室」や、石巻圏の医療連携ネットワーク構築など、地域ケアの基盤づくりを行っている。

佐藤真由美（さとつまゆみ）氏 管理栄養士・在宅訪問管理栄養士

社会福祉法人旭壽会にて、栄養士として勤務。石巻市で東日本大震災を経験。「石巻圏摂食嚥下研究会 食べる輪」役員を兼任し活動。



# こんな時、ガスをどうする？

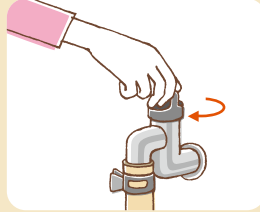
## ガスくさい時

ガスくさいと感じたら火気は厳禁です！

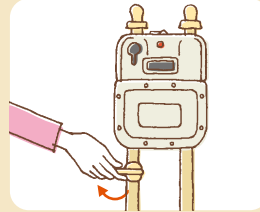
### G ガスくさい時の手順



1 窓や戸を大きくあけてください。



2 すべてのガス機器のスイッチを止め、ガス栓も閉めてください。



3 メーターガス栓も閉めてください。



4 ガス漏れ通報専用電話（裏表紙）に電話をしてください。

## ガスが使えない時

震度5程度以上の地震で  
ガスメーターが自動的に止まります

### G ガスメーターの安全機能

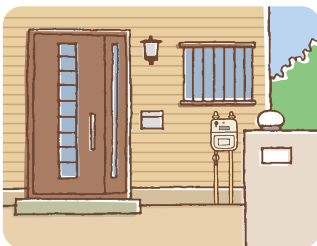
ガスメーターはこんな時に自動的にガスを止めます。

- メーターの大きさごとに、あらかじめ定められた量を上回る、多量のガスが流れた場合
- 長時間、一定量のガスが所定の時間以上流れ続けた場合（家庭用と一部の業務用）
- 震度5程度以上の地震を感知した場合（10号以上では、ガスの流れのある時のみ）
- 流れるガスの圧力が所定の値を下回った場合（ガスの流れのある時のみ）
- 警報器・不完全燃焼警報器が作動した場合（連動している場合のみ）

### G 家庭用ガスメーターの設置場所

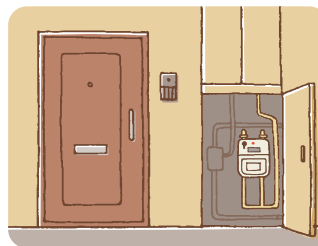
※あらかじめ、メーターの設置場所を確認しておきましょう。

#### ●一戸建ての場合

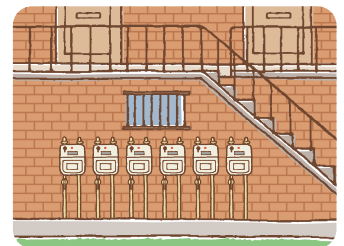


屋外・玄関付近の外壁に設置

#### ●マンション・アパートなどの集合住宅の場合



玄関脇や共用廊下のメーターボックス内に設置



外に複数並列設置

ガスくさいと感じた時は、火をつけないのはもちろん、  
照明器具や電化製品にも手を触れず、ガスくさい時の手順〈P26〉に従ってください。

**危険**

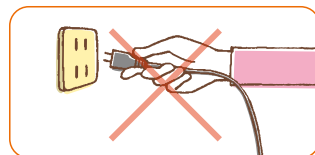
**絶対NG**



●ライターやマッチなどの「火気」を絶対に使わない。



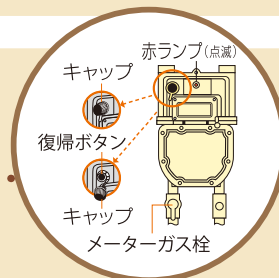
●照明や換気扇など、電気器具のスイッチを入/切しない。



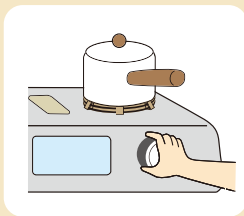
●コンセントに電源プラグを抜いたり、さしたりしない。

(ON/OFF する際は小さな火花がでます)

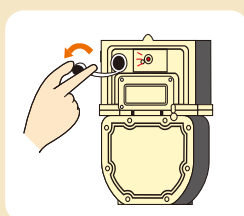
地震が起きて、コンロやお風呂など、家の中のすべてのガス機器が使えない場合は、ガスメーターの復帰操作をしてください。



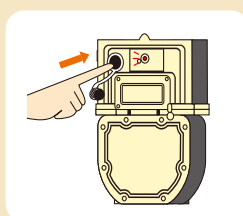
## G ガスメーターの復帰操作



1 すべてのガス機器を止める。屋外の機器も忘れずに。(メーターガス栓はあけたまま)



2 復帰ボタンのキャップを外す。(キャップがないタイプもあります)



3 復帰ボタンを奥までしっかり押して、ゆっくり手を離す。(赤いランプが点灯した後、また点滅が始まります)

**ガスを  
使わないで  
約3分待つ**

(この間にマイコンが安全を確認)

4 点滅が消えていたらガスが使えます。消えない時は、もう1度1から。(それでも復帰しない場合は東京ガスネットワークまでご連絡ください)

## ●ガスメーターの種類

ガスメーターは用途により、いろいろな種類があります。

ご自宅のガスメーターがどのタイプなのか、確認しましょう。

※右の写真以外にもガスメーターには種類があります。



キャップあり  
一般用



キャップなし  
通信機能付き



キャップなし  
通信機能付き



- ガスメーターの復帰方法は、東京ガスネットワーク のホームページやアプリでもご案内しています。

<https://www.tokyo-gas.co.jp/network/meter/reset/index.html>



- ガス漏れ以外のガスメーター、ガス工事・撤去などガス管に関するご用件  
(東京ガスネットワーク お客様センター(総合))

**0570-023388** (ナビダイヤル) **！必ず「0」からダイヤルしてください**

受付時間 月曜日～土曜日 9:00～19:00  
日曜日・祝日 9:00～17:00

※上記以外の時間帯は、ガス臭い、ガスが出ない等の安全に関わる緊急のご用件のみを承っております。  
ガス臭い時は、ガス漏れ通報専用電話をご利用ください。

ナビダイヤルをご利用になれない場合 (IP電話・海外からのご利用など)

**03-6627-6257**

- ガス漏れ通報専用電話(東京ガスネットワーク 緊急保安受付窓口)

**0570-002299** (ナビダイヤル) **！必ず「0」からダイヤルしてください**

受付時間 24時間受付(ガス漏れ通報専用・無休)

ナビダイヤルをご利用になれない場合 (IP電話・海外からのご利用など)

**03-6735-8899**

## SDGs Sustainable Development Goals

SDGs(持続可能な開発目標)とは2015年9月国連サミットで採択された2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残されないこと(leave no one behind)を誓っています。

東京ガスグループは、首都圏のエネルギー供給を担う企業として社会からの期待や要請に対して常にアンテナを高く張りながら、事業活動を通じて社会課題の解決に貢献することを目指しています。そして、本誌の活用がSDGsにおける下記の目標達成につながり、社会の持続的発展に寄与できることを願っています。



<https://igniture.tokyo-gas.co.jp/region/shoku/hibimoshi.html>

東京ガス 日々もし

検索

東京ガス株式会社

本書掲載記事の無断転載・複製・複写(コピー)を禁じます。

[24.04] TGC0M