



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
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。



食パンや野菜
等は自然解凍
により食べる
事も可能。

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
活用も可能。

〈ローリングストック法で備蓄した非常食を活用〉

4
〜
7
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。



その他備蓄しておくの良いもの



缶詰

野菜や果物の
缶詰で栄養を。



フリーズドライ食品 （スープ等）

食欲がない時は
スープを。



乾麺

（ラーメン・パスタ等）
ゆで時間の
短いものを。

※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により安心です。

● 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食分にします。

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。
食べた後、1食分を買い足して補充する。

4

	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

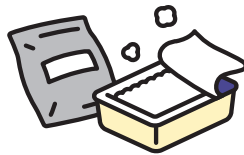
台所の防災術

● 非常用食料としてストックしておくといよいもの



飲料水

1人1日3リットル、
最低でも家族3日分の準備を。



レトルト食品

口に合う好みの
味の食品を。



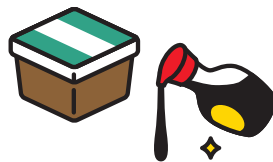
乾物

ミネラル・繊維の
補給のために。



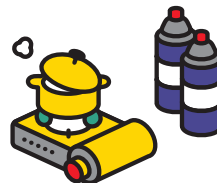
缶詰

缶切り不要の
タイプのものを。



調味料

みそや醤油で
味にアクセントを。



カセットコンロ

温かい食事のための
必需品として。

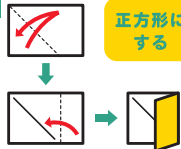


● 紙食器づくり

新聞紙やチラシなどで食器をつくり、ビニール袋やラップでカバーすると、ご飯やスープ、惣菜などを入れる器として利用できます。食後はラップやビニール袋を捨てれば、洗い物も不要。

コップ型

1



新聞紙を図のように折って、
正方形の状態にする。

2



正方形を半分に折って三角形に
したあと、折りすじをつける。

3



折りすじに角を合わせて折り、
もう一方の角を同様に
折り重ねる。

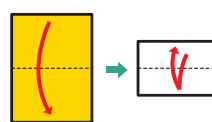
4



残った部分を外側に開いて、
完成！

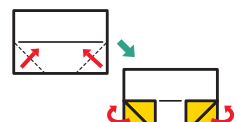
お椀型

1



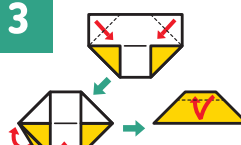
紙を半分に折る。さらに半分に
折り、折りすじをつける。

2



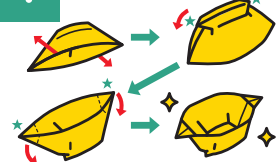
1枚ずつ角を三角に折る。
反対側も同じように角を折る。

3



上部の角も三角に折る。両面とも
下から上に折り返し、3分の1くら
いのところに折りすじをつける。

4



開いて★をつまんで、
外側に折れば、できあがり！