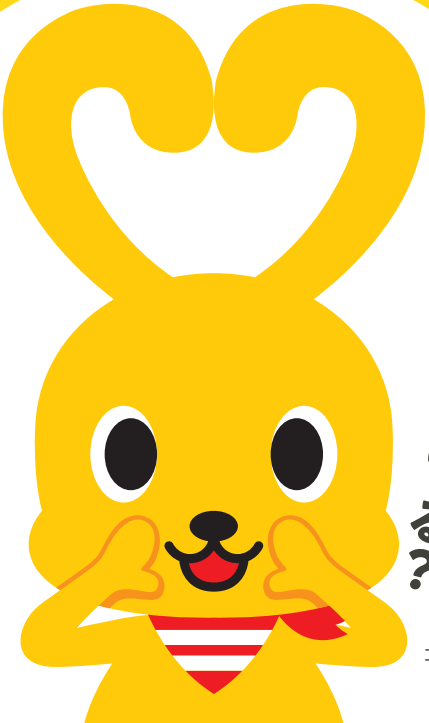
コープこうべ

食の備え BOSAI ブック vol.1

ぼうさい

普段から準備しておこう！

ローリングストックしてる？



コープこうべキャラクター
コーピー

阪神・淡路大震災から30年 since 1995

共に備える 未来へつなぐ

もしもに備えよう

～備蓄の方法～

災害時に必要な食と水

大きな災害時はすべての被災者に水や食料が行き渡らない可能性があります。
いざというときに困らないよう、普段から必要な備蓄に取り組みましょう。

備蓄の目安は、1週間×家族の人数分

冷蔵庫にあるものとストックした食品・食材を合わせて、
1週間分の水と食料の備蓄が推奨されています。

食料品

1人1日の必要量 3食分

使うときは傷みやすいものから順番に使用しましょう。

災害から1～3日目
冷蔵室・冷凍室にあるものを食べる

▶

災害から4～7日目
ストックした食品を食べる

水

1人1日の必要量 飲料水 2～3L

水は多めに準備しましょう。

一緒に備えておくもの

- カセットコンロ・ガスボンベ
- 熱に強いポリ袋・ラップ・ホイル
- ペーパー類 など

1本
約60分
使用可能

備蓄のポイント!

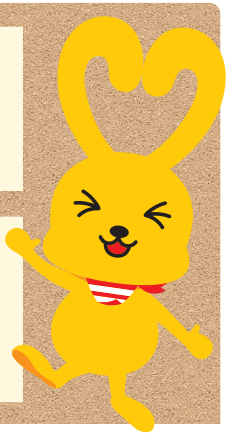
多めに買い置きして、
ローリングストック

食が進むように
食べ慣れたものや
好きな食品を用意

主食・主菜・副菜
をバランスよく

乳幼児・高齢者・
アレルギーの有無など
家族に合わせた
備えを

詳しくはP3～4



使いながら備える ローリングストック法

ローリングストックとは、
食料品を普段から少し多めに買い置き、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法。
心身ともにストレスの大きい災害時だからこそ、栄養のある、食べ慣れた物を備えておきましょう。

❶ 備える
備蓄する食料・水を
少し多めに用意する

❷ 食べる
定期的に古いもの
から順に食べる

❸ 買い足す
食べた分を補充する

**こんな食品が
ローリング
ストックに
向いているよ!**

缶詰・
レトルト食品

乾物

乾麺

インスタント
食品

ベビーフード

災害時に大切な体と心

災害時でも健康に過ごすため、バランスの良い食事をとることが大切です。
安心して過ごせるよう、家族に合わせた食事を準備しておきましょう。

バランスよく食べる基本は、赤緑黄

赤 体の血や肉をつくる

緑 体の調子を整える

黄 体を動かす力になる

災害時に支給される食材は、おにぎり・パン・カップラーメンなどが中心で黄色の栄養素（炭水化物など）に偏りがちです。
災害時は意識して赤と緑の食品を摂るようにしましょう。

食事に制限のある方の備え

自治体の備蓄や配給品が届いても、配慮された食事があるとは限りません。
病院も機能していない可能性があるので、一層の備えが必要です。

乳幼児

普段は母乳でも、代替としてミルクを準備しておきましょう。
月齢や好みに合わせた備蓄が重要なので、ローリングストックで上手に備えましょう。

高齢者・持病のある方

高齢者は水を多めに、硬いものが噛みにくい方はやわらかい食品を準備しましょう。食事の制限がある方は対応したレトルト食品を多めに備蓄しておくと安心です。また常用薬の備えもお忘れなく。

食物アレルギー

配給品は、パン、牛乳など個包装で配布しやすいものが多くなります。（弁当などの調理品が配給されても、アレルギー非対応の場合もあります）炊き出しでもアレルギー表記がないこともあるため、対応食品を多めに備蓄しておきましょう。

子どもも大人も 食物アレルギーが増えています。

特に多いのが卵・小麦・乳で、
えび・かに・そば・落花生・くるみも
アレルギーが出やすい食べ物です。

災害時の対応

自　助	自分の身体に適した食品を自分で備蓄する。 「食物アレルギーで食べられないものがあります」と自分で伝える。
支援する人	炊き出しなど調理で使った食材を全て掲示する。 子どもに食べ物を与えるときは、保護者に確認する。 調理器具は金属製のものを使い、毎回洗剤で洗う。 「食物アレルギーなどはありませんか?」と積極的に声かけする。

コープの食物アレルギー対応商品はコチラ

co-op SMILE DISH みんなでいっしょに

特定原材料を使わないシリーズ

スマイルディッシュ

特定原材料8品目不使用　卵　乳成分　小麦　そば　ピーナッツ　えび　かに　くるみ

毎日の食卓は、家族にとって大切なコミュニケーションの場。
安心して食べられる、おいしい笑顔が広がるそんな商品をめざして開発したシリーズです。

食物アレルギーがある人もない人も、みんないっしょに食べられる

食事づくりの手間をなるべく省いて、おいしくつくれる

もしもに備えよう

～備蓄の食品～

災害時におすすめの食材

ローリングストックは、普段から便利に使える商品を選ぶことも大切です。
ストックに適したコープ商品をご紹介します。

主菜

赤 肉や魚、大豆製品などたんぱく質を多く含むもの

副菜

赤 緑 野菜や海藻・豆など
ビタミン、ミネラル、食物繊維の補給に

災害時には野菜不足になるから
栄養を補えるものがあるといいね!

主食

黄 ごはん、パン、麺などエネルギーの源になるもの

野菜ジュース・果物・お菓子

緑 果物やドライフルーツなどビタミン、ミネラルの補給に

ホッとできる
お菓子も
あると安心だね♪

Check

普段から備えておきたい商品を
宅配めーむで注文できます ➡
※宅配へのご登録が必要です

もしもに備えよう
～調理の知恵～

災害時に便利な知恵と技

災害時は、食材だけでなく、水や調理器具の使用も限られます。
いざという時に効率よく調理できるよう、平常時に試して覚えておきましょう。

オススメはポリ袋調理

ポリ袋調理は1つの鍋を使って複数の料理ができるので、
洗い物の手間も少なく、食物アレルギーなどの個別対応も可能です。

ポリ袋調理のメリット

複数の料理を同時に作れる

洗い物が少ない

時短調理ができる

ポリ袋調理の手順

❶ポリ袋に食材と調味料を全部入れる。

油分の多い食材は、ポリ袋が破れる可能性が高くなるので、
避けましょう。

❷食材を混ぜて、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ。

中身を平たくすると、均一に加熱できます。
口をねじりながら結ぶと、空気が抜きやすくなります。

❸鍋で水を沸騰させて、ポリ袋を入れて湯せんする。

トングがあると取り出す時に便利!
結び目をハサミで切って盛り付けましょう。

ポリ袋調理のポイント

ポリ袋の選び方

ポリ袋調理に使う際は
「高密度ポリエチレン製」で
「湯せん可能」の表示が
ある袋を選びましょう。
大きさは25cm×30cm
くらいが使いやすいです。

☑ 使用するポリ袋は
耐熱性の高密度ポリエチレン製を
選びましょう。

☑ 鍋で加熱するとき、
鍋底に皿やシリコン製の落としぶたなどを敷きましょう。

★ポリ袋が直接鍋肌に触れると、耐熱温度を超えて溶ける可能性があります。

一度試して ポリ袋でお米を炊いてみよう!

生米は研がずに炊ける「無洗米」がオススメ!

STEP.1 生米と水をポリ袋に入れる。
生米：水 ＝ 1：1.1〜1.2

STEP.2 できるだけ空気を抜いて、
ポリ袋の口を結ぶ。

STEP.3 湯せんで25分間加熱する。

STEP.4 鍋から取り出し、10分間蒸らす。
しっかり蒸らすことが
ポイント!

炊いた後、ポリ袋のままお好みの具材を入れると
混ぜごはんができるよ!

災害時に使える BOSAIキッチン

BOSAIレシピコンテストでご応募いただいたレシピをご紹介!

だれでもポテチサラダ

考案者：佐幸田 康子さん（芦屋市）

材料（2人分）

- CO-OP 野菜が入ったポテトチップス……1/2パック（40g）
- CO-OP ミックスビーンズドライパック（パウチ）……1袋（55g）
- CO-OP スイートコーンドライパック（パウチ）……1袋（50g）
- カシューナッツ（又はくるみ）……20g
- マヨネーズ……大さじ3

作り方

1. ポリ袋にポテトチップスを入れ小さく砕く。
2. マヨネーズを入れなじませる。
3. ミックスビーンズ、スイートコーン、手で割ったカシューナッツ（又はくるみ）を加えてよく混ぜる。

【BOSAIポイント】

子どもでも簡単にできるレシピ。野菜がいろいろ入ったポテトチップスに食物繊維とミネラルを加え栄養をプラス。おにぎり、パンにはさんで食べてもOK 。

イザ!!チリコンカン

考案者：吉岡 敏子さん（西宮市）

材料（2人分）

A
- CO-OP ミックスビーンズドライパック……1缶（120g）
- CO-OP 大豆ドライパック……1缶（140g）
- CO-OP ミートソース……1袋（220g）
- CO-OP 北海道の野菜ミックス玉ねぎ入り（冷凍）……100g
- ケチャップ……1/2カップ

塩、コショウ……適量　　チリパウダー……少々

作り方

1. ポリ袋にAを入れ、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ。
2. ①を10分湯せんする。
3. 袋を開け、塩コショウ、（あれば、チリパウダー）で味を調えできがあり。

【BOSAIポイント】

子どもでも簡単にできるレシピ。ビタミンB1が多くとれ、パン、ごはん、グラタンに入れてもOK。大人にはチリパウダー等を加えても。

BOSAIレシピ 5つの特徴

簡単調理	栄養	節水	衛生的	いつもの食事
混ぜるだけ、ポリ袋に入れて加熱するだけなど簡単に調理。	災害時に不足しがちな栄養分をおいしく補給。	調理器具の代わりにポリ袋やラップを活用。洗い水の節約に。	調理や配膳の時に直接手を触れないので災害時も安全安心。	いつもおうちにあるローリングストックに向いた食材を活用。

甘納豆入りむしパン

考案者：山口 みどりさん（西宮市）

材料（2人分）

- CO-OP ホットケーキミックス …… 100g
- 牛乳（又は水）…… 100g
- 甘納豆 …… 100g

作り方

1. ポリ袋にホットケーキミックスと牛乳を入れてよく混ぜる。
2. ①に甘納豆を入れてさらに混ぜ、空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
3. ②を約20分湯せんする。

【BOSAIポイント】

疲れた時のおやつとして、子どもからお年寄りまで食べられます。ドライフルーツやチョコレートなどで、簡単にアレンジもできます。

かんたんすぎる～さばみそトマトカレー

考案者：藤井 照美さん（神戸市西区）

材料（2人分）

- CO-OP さばみそ煮（パウチ）…… 2袋（120g）
- CO-OP イタリア産完熟カットトマト …… 1/2缶（200g）
- CO-OP 直火焼カレールー中辛 …… 40g（大さじ4）
- 白飯 …… 2人分

作り方

1. ポリ袋に材料のすべてを入れ、袋の上からよくもんでまぜる。
2. ①を約15分湯せんする。
3. 白飯にかけてできあがり。

【BOSAIポイント】

ポリ袋調理なので、手を汚さず、洗い物も少ない調理です。みそ+トマトで旨みたっぷり。パスタとの相性も抜群です。

いざというときは手軽に サッと使えるもので工夫しましょう!

ふりふりお豆

材料(作りやすい分量)

家庭料理研究会 製作レシピ

<きなこ味>

- CO-OP ミックスビーンズドライパック……1缶
- CO-OP なめらかきな粉……大さじ2
- 砂糖……大さじ2

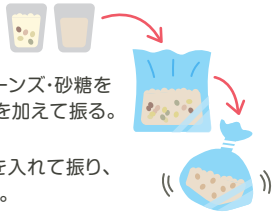
<ココア味>

- CO-OP 大豆ドライパック……1缶
- CO-OP 純ココア……大さじ2
- 砂糖……大さじ2

作り方

❶ <きなこ味>
ポリ袋にミックスビーンズ・砂糖を入れて振り、きな粉を加えて振る。

❷ <ココア味>
ポリ袋に大豆・砂糖を入れて振り、ココアを加えて振る。



焼き鮭あらほぐしとひじきのマヨネーズ和え

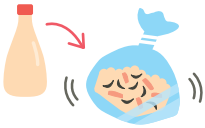
家庭料理研究会 製作レシピ

材料(作りやすい分量)

- COOP FOOD 焼き鮭あらほぐし……40g
- CO-OP ひじきドライパック……1缶
- マヨネーズ……大さじ3

作り方

❶ 焼き鮭あらほぐし・ひじきをマヨネーズで和える。



【さらにひと手間】

ゆでたれんこんと和えて普段食にも

発行:コープこうべ　商品政策推進室　2025年