

※価格の後ろにある3は出荷単位数(1ケースの入数)です。出荷単位のケースサイズ・重量はP69・70をご覧ください。

※1食あたりの量は目安です。※賞味期限は製造からの期間です。※各保存食料のカロリー(kcal)一覧表はP70~72をご覧ください。

## レトルトの汁物とアルファ米を1食分にセット。

## 食べやすくしてホッとする、米粉でつくったうどん。

① **一汁ご膳** (賞味期限5年)  
野菜たっぷりのけんちん汁、豚汁に尾西の白飯をセット。  
外箱パッケージに袋を立ててセットすれば屋外でも食べやすくなります。お湯がない場合でも、アルファ米に汁を注げば炊き込みご飯風に召し上がれます。  
レトルトスープ190g+白飯80g(1食分)  
湯または水の必要量/128ml(アルファ米白飯)

② **豚汁** (賞味期限5年)  
豚汁に尾西の白飯をセット。  
外箱パッケージに袋を立ててセットすれば屋外でも食べやすくなります。お湯がない場合でも、アルファ米に汁を注げば炊き込みご飯風に召し上がれます。  
レトルトスープ190g+白飯80g(1食分)  
湯または水の必要量/128ml(アルファ米白飯)

①けんちん汁 2246 ②豚汁 2247 各¥756(本体価格 ¥700) 20

① **米粉でつくった山菜うどん** (賞味期限5年)  
熱湯を注ぎ7分でできる、アレルギーも安心な国産米粉100%使用のうどん風米粉めんです。かつお出汁仕立てのスープと山菜具材の食感がうれしい「山菜うどん」と、スパイスの効いたまるやかスープの「カレーうどん」の2種類。  
湯の必要量/280ml  
※食物アレルギー特定原材料等28品目不使用

② **カレーうどん** (賞味期限5年)  
熱湯を注ぎ7分でできる、アレルギーも安心な国産米粉100%使用のうどん風米粉めんです。かつお出汁仕立てのスープと山菜具材の食感がうれしい「山菜うどん」と、スパイスの効いたまるやかスープの「カレーうどん」の2種類。  
湯の必要量/280ml  
※食物アレルギー特定原材料等28品目不使用

①山菜うどん 2253 71.5g(1食)  
②カレーうどん 2251 73g(1食) 各¥540(本体価格 ¥500) 30



## 幅広い世代に好まれる、こだわりの味。

◆おでん缶 (賞味期限5年6ヶ月) 2091  
原材料の持ち味を活かし、うす味に仕上げました。練り製品とだしの改良により長期保存が可能になりました。串付き具材/こんにゃく、ちくわ、さつまあげ、大根、うずら卵(2個)、牛すじ、結びこんにゃく  
内容量280g(1食分) ¥518(本体価格 ¥480) 12  
※パッケージデザインは変更になる場合があります。

## 災害備蓄食料について

参考資料 ●農林水産省・家庭用食料品備蓄ガイド

災害用の備蓄は一般に、3日分を用意すると言われています。理由として、震災直後の3日間は人命救助が最優先で、行政も帰宅困難者に対応する余力がないからです。また、電気やガスや水道などのライフラインも長期間復旧しません。巨大で広範囲な地震の発生直後は行政の支援が行き届きません。平成25年5月に最終報告が行われた政府の防災対策推進検討会議内の「南海トラフ巨大地震対策について」では、まず地域で自活するという備えが必要であり、食料や飲料水、その他の家庭備蓄を1週間以上確保するなどの具体的な対応を推進する必要があります。

実際に想定外の巨大地震が起きた場合、ライフラインの復旧にかなりの日数が必要になります。スーパーやコンビニの棚から食料がなくなり、交通網が遮断され自宅や勤務先の地域が孤立した場合も考えなくてはなりません。長期間分を備えるに越したことはありませんが、まずは最低でも推奨されている3日分を備えましょう。賞味期限が長い食料品は普段から多めに購入し消費した分を新たに買い足すようにするなど、計画的に買い替えることで、効率的な備蓄(ローリングストック法)ができます。飲料水については、1日1人あたり3ℓが目安です。4人家族では3日分で36ℓ、1.5ℓの保存水なら8本1箱で12ℓ入りなので、3箱あれば3日間大丈夫です。生活用水で必要になる分は、お風呂の水を普段から溜めておくなど工夫しましょう。

電気・ガス・水道が使えない場合でもすぐに食べられる物があると重宝します。ビスコやパン、クラッカー、カンパン、ビスケット、せんべい、こまちがゆ、救命ライス、非常食セットなどがあります。

備蓄品のみでの食生活では野菜を十分に摂ることが難しく、ビタミンやミネラルが不足します。その場合は、栄養補助食品や野菜ジュースなどを利用して補いましょう。

火元としては、カセットコンロ、カセットガスが役に立ちます。1日3食分の調理用としてボンベ2本、3日分で6本あると便利です。

乳幼児・高齢者・病人などは、一般の人と比べて噛む力・飲み込む力が弱いので、必要に応じて飲料水を多めに備蓄し、ジュースやゼリー飲料なども備蓄するとよいでしょう。

「おやつ」は被災時の生活に楽しみを与えるとともに、3回の食事で摂りきれない栄養を補う効果があります。飴・ビスケット・チョコレート・ようかんといった「おやつ」も備蓄するとよいでしょう。

ご家庭に合った備蓄内容が決まったら、チェックリストをつくって定期的に確認しましょう。意識をもって備蓄に取り組めば、いざというときに困りません。そしてその安心を得ることが、実際に災害が起こったときに、落ち着いて行動できることにつながります。ひいては、自分と家族の身を守ることにつながるのです。

次のリストは地震防災用備蓄食料品(4人家族3日分)のリストの一例です。(ただし、非常時用ですので、エネルギーは1日1人あたり1,500kcal程度としています。)

|    |                                              |        |
|----|----------------------------------------------|--------|
| 主食 | ●缶詰 ●レトルトごはん ●アルファ化米<br>●乾パン、パンの缶詰 ●クラッカー ●餅 | 計36缶・袋 |
| 副食 | ●レトルト副食(各種)                                  | 18袋    |
| 汁物 | ●みそ汁、豚汁、野菜スープ、粉末スープ                          | 計24缶・袋 |

