

# 備蓄に活用できる 県産家庭用 食料品



チョッとひと休み…  
食料自給率について考えてみませんか？

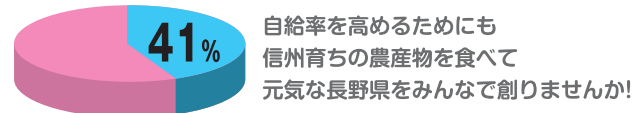
**計画的に食料品の  
備蓄をすすめよう！**

日ごろ食べている食材を  
チョッと多めに買い置きし、  
消費した分を買い足していけば  
OKだよ！

地産地消推進の  
マスコットキャラクター  
旬ちゃん



## 日本の食料自給率は



Q：どのくらい県内で作られているの？

長野県では県内に暮らす人が食べる量の

お米	→ 1.4倍	牛乳	→ 1.7倍
くだもの	→ 1.8倍	野菜	→ 2.4倍

作られています。

Q：どうすれば食料自給率が上がるの？

例えば、ごはんを一食につき **3回** 食べると…

日本の自給率が1%向上します。農林水産省資料より



地元でとれる食材を日々の料理に使うなど、  
できることから始めませんか？



長野県 農政部 農業政策課

電話：026-235-7213 ファックス：026-235-7393

Eメール nosei@pref.nagano.jp

※本チラシは「新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド」(平成21年4月農林水産省発刊)を参考に作成しました。

# 新型インフルエンザ等に備えた 家庭用食料品備蓄チェックリスト

## 県産食材を積極的に活用し、 食料品の備蓄を計画的に すすめましょう!!



### なぜ、食料品の家庭内備蓄が必要なのですか？

- 新型インフルエンザへの感染を避けるためには、不要不急の外出をしないことが重要です。また、新型インフルエンザが蔓延すると、多くの人が仕事を休むことになり、経済活動をはじめとする社会の機能にも大きな被害を与えることが考えられ、食料品も思うように手に入らない恐れがあります。そのため、最低でも2週間分の食料品を備蓄することが推奨されています。

### 備蓄出来る食料品は普段から多めに購入し、「買い置き」に心掛けましょう！

- お米など、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに「買い置き」し、消費した分を新たに買い足すようにしてみましょう。
- 買い足しながら消費することが難しい家庭は、缶詰などの長期保存に適した食品の割合を高めましょう。

### お米の 買い置き例

5kg入りのお米を2袋買い、  
1袋目が無くなりかけたら新しい袋を買い足すことにより、  
常に未開封のお米1袋を手元に確保することが出来ます。

### 「お米」を中心とした備えをしましょう！

- お米は保存性の高い食品です。栄養面、調理のし易さ、保存のスペースなどどれをとっても優れていますので、備蓄の柱としましょう。
- お米を補う形で保存性の良い乾麺(そば、うどん等)や、主菜や副菜としての缶・ビン詰、レトルトやフリーズドライ食品等、また、飲料として野菜ジュースやりんごジュースなども上手に取り合わせましょう。
- じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど比較的日持ちのする野菜を普段から多めに買っておきましょう。
- 冷凍や冷蔵で保管したゆで野菜や市販の冷凍食品も野菜の備えとして活用しましょう！
- 冷蔵庫などの容量と相談しながら野菜や肉、魚も上手に備えましょう。

### チェックリストに基づき管理しましょう！



# ご家庭毎に工夫して食料品の備蓄に取り組んでみましょう!!

〈※2人で2週間分備蓄の一例〉



## 備蓄食料品チェックリスト

アイテム		必要な備蓄量	購入必要量	定期チェック	備考
主食	米	5kg			
	米レトルト(無菌パック)	適宜			
	レトルト食品(お粥等)	適宜			
	切り餅(無菌パック)	適宜			
	うどん、そうめん	400g入 3袋			
	そば				
	パスタ(スパゲティ)				
	シリアル類等	8食			
	中華麺、インスタント麺				
	パン等				
主菜副菜	野菜類・果物類	各500g ~1kg			比較的日持ちのする野菜等を 普段から多めにストック しておきましょう。
	豆類	大豆、小豆等	適宜		
		卵	5個		
	缶詰	魚介類、肉類	15缶		
	ビン詰	野菜・きのこ類	10缶		
		果物類	5缶		
	冷凍食品	市販品、家庭調理品	500g入 5袋		
	レトルト食品	カレー、パスタソース、 ハンバーグ等	15食		
	加工品	ハム	適宜		
	フリーズドライ食品・乾燥食品	フリーズドライの野菜 乾燥野菜(切り干し大根等) こうや豆腐 わかめ 寒天食品 等	各1袋		
汁物	インスタントみそ汁 各種スープ類	6食			
乳製品	チーズ、ヨーグルト 等	各1箱			
	飲料	牛乳	適宜		防災用の備え(3日分) 箱買いが おすすめ
		ミネラルウォーター	2ℓ入り9本		
		ペットボトル飲料(麦茶など)	適宜		
		果物ジュース・野菜ジュース 嗜好飲料(コーヒー、紅茶等)	適宜		
調味料等	砂糖	500g			普段から 1袋(瓶)多めに 買っておくと便利
	塩	500g			
	味噌	500g			
	醤油	500ml			
	食用油	500ml			
	ジャム	適宜			
	その他(酢、ダシの素、コンソメ、 マヨネーズ、七味唐辛子等)	適宜			
	菓子類	適宜			

※保存期限の長い食材は地震などの自然災害に備えた非常備蓄食材にもなります  
【例】飲料水(1人1日3ℓが目安)、食料品(ビスケット等高カロリーのもの、缶詰、レトルト食品、粉ミルク・離乳食等)

## ~ひと工夫して上手に保存~

旬の長野県産農産物を上手に組みあわせ、彩り豊かな食卓を……

主な野菜 等	長野県産の主な出回り時期	保存方法
たまねぎ	7~8月	網に入れて風通しのよい日陰で保存します。
じゃがいも	7~10月	4℃以下でデンプン質が糖に変わり、ほくほく感が薄れるので日の当たらない場所で常温保存します。一緒にりんごを入れておくとより長持ちします。
さつまいも	9~10月	低温に弱いので、新聞紙に包んで常温で保存します。
ごぼう	9~11月	泥をつけたまま、濡らした新聞紙に包み、冷暗所に立てて保存します。
かぼちゃ	7~10月	丸のままなら2~3ヶ月常温で保存できます。
にんじん	10~11月	暑い時期はビニール袋に入れ冷蔵庫で保存しますが、それ以外は、新聞紙に包みポリ袋に入れる等して乾燥を防ぎ、常温で保存します。
だいこん	7~11月	葉つきのものはすぐに葉と根を切り取り、湿らした新聞紙にくるんで、冷暗所に立てて保存します。
はくさい	7~11月	新聞紙にくるみ、冷暗所に立てて保存します。
キャベツ	7~10月	芯の部分からをくりぬいて、ぬらしたキッチンペーパーを詰め、ラップに包んで保存します。
ねぎ	9~11月	新聞紙に包んで、冷暗所で立てて保存します。ただし、使いかけのものは乾燥を防ぐためにラップにくるんで冷蔵庫に保存します。
りんご	10月~ (中・晩生種)	基本的には常温保存でOKです。長期保存する場合はビニール袋に入れて冷蔵庫で保存します。

※長野県産の主な出回り時期は、地域や作型等によりずれることがあります。



立てて保存する!

ほうれんそう、キャベツ、はくさい、アスパラガス、ねぎ、小松菜などは「立ち型野菜」です。寝かせると立ち上がりとしてエネルギーを消費するのでそれだけ養分を消費してしまいます。これらの「立ち型野菜」はビニール袋に入れ、密封し、立てて保存します。

冷凍保存する!

葉物野菜は日持ちしないので、新鮮なうちに処理して冷凍保存します。  
□ほうれんそう、小松菜、ブロッコリーなどはつまみの塩で硬めにゆでしてから水分をきっちり絞り、使うときのことを考えて切り、ラップにくるんで冷凍します。  
□ねぎ、ショウガ、にんにく、パセリなどはみじん切りにして1回に使い切る分ずつラップにくるんで冷凍します。

乾燥(干し)野菜にする!

長期保存のために乾燥・漬物などにする方法もあります。乾燥させることにより風味が変わり、うま味が増します。