

備える 3.11から

第165回 最新の非常食事情

簡単手軽 味も進化

新・食・缶ペーカリー 尾西のアルファ米



相次ぐ地震や豪雨など、大きな災害が続く中、日ごが家庭で備えておきたい食品が注目集まっています。長期保存で調理も簡単な非常食は、水を入れてだけで食べられるアルファ米のほか、缶詰のパンや野菜スープなど種類が豊富で味付けにも工夫を凝らした商品がそろっています。今回の備えるは、最新の非常食を取り上げ、選り方や備蓄の方法なども紹介する。

菓子、パン、米…人気競う

- | | |
|----|-----------------------|
| 1 | 尾西のアルファ米 |
| 2 | 新・食・缶ペーカリー |
| 3 | グリコビスコ保存缶 |
| 4 | サタケマジックライス |
| 5 | ポロニーポロニー |
| 6 | 非常食研究所 ユニバ |
| 7 | パン・アキモ PANCAN |
| 8 | カゴメ(KAGOME) 野菜の保存食セット |
| 9 | アルファ米 安心米 |
| 10 | 井村屋 えいようかん |

「備える」編集部調べ。アルファ米は、一度加熱した後に乾の「サタケマジックライス」は、水を加えて、水が白く濁るまで煮ると食べられる。また、パンやビスケットは、缶詰で保存されている。尾西のアルファ米は、水を入れてだけで食べられる。また、パンやビスケットは、缶詰で保存されている。尾西のアルファ米は、水を入れてだけで食べられる。

地震対策用の販売店と、というシンプルな原材料の作りかた。尾西のアルファ米は、水を入れてだけで食べられる。また、パンやビスケットは、缶詰で保存されている。尾西のアルファ米は、水を入れてだけで食べられる。

カゴメの野菜セット

被災時の食事も不足しがちな被災者。カゴメが缶詰・販売する「カゴメ野菜の保存食セット」は、トマト、カボチャ、アスパラ、野菜スープがそれぞれパックと、野菜ジュースがそれぞれ入っている。一人世帯で二日分までか

保存長持ちニンジンペースト

とほ自身も備蓄も異なり、五年半の長期保存が可能。店頭商品の原材料はトマトが中心だが、これは「ニンジンペースト」にしている。熊本さんは「ニンジンペースト」などの根菜類は、比較的長持ちしやすいので配合を多くしている」と説明。容器も長期保存できるように加工してあるという。スプーンはもともとギフト商品として販売していたが、長期保存できるように加工して賞味期間を四年に延ばした。成人が一日に必要な野菜量は三百グラムで、トマトスプーン一食で百五十グラム摂取できる。水を加えて調理するだけで、水やお湯がなくてもそのまま食べられる。熊本さんは「野菜の旨みがあるので、野菜が苦手な方や小さなお子様にも合うのでは」と話す。災害が起きた際には、販売数は前年比17%増の四万五千個だった。価格は三千二百四十円（税込み）。ネット通販で購入できる。

おすすめランキング1、2位 記者が調理・試食

最新の技術で作られた非常食。記者が実際に調理して味わってみた。尾西のアルファ米は、水を入れてだけで食べられる。また、パンやビスケットは、缶詰で保存されている。尾西のアルファ米は、水を入れてだけで食べられる。

おいしさ多彩、食感も高レベル

「備える」編集部調べ。アルファ米は、水を入れてだけで食べられる。また、パンやビスケットは、缶詰で保存されている。尾西のアルファ米は、水を入れてだけで食べられる。

消費しながら備蓄 ■ 偏りのない食材を

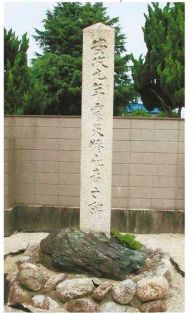
被災地で支援活動するNPO。北海地震や西日本豪雨の被災地で支援活動に当たったNPO法人レスキュー・ストックヤード(名古屋市東区)の浦野愛さんが「災害時、行政から提供される食事は炭水化物が中心になりがちで、健康状態を崩しやすい。パン、ビスケット、食糧補助タンパク質を補う食事が必須だ」とアドバイスする。浦野さんは「2016年の熊本地震では家にもたてたお米が、梅干しはタンパク質やミネラルが豊富で、配られた米やパンを合わせるためにも役立つ」と話す。また「非常時にほっとききょうかけり」として、あずきの缶詰を使った白玉団子を作った。非常食を用意する際、お米は、お米が消費期限を待たずに使った方がいい。お米は、お米が消費期限を待たずに使った方がいい。お米は、お米が消費期限を待たずに使った方がいい。



被災者をしのぶ「安政元年震災犠牲者追悼碑」三重県四日市市北町の建福寺で

歴史に学ぶ

地震いつか起こる警告



襲て多くの死者が出た。北町の犠牲者追悼碑は、安政元年(1854年)の東海・東山地震の犠牲者を追悼する。この地震は、東海・東山地震と呼ばれ、死者は約15万人に達した。この地震は、東海・東山地震と呼ばれ、死者は約15万人に達した。

「備える」は毎月1日曜日に掲載予定。次回は8月5日です。