

# 【備蓄候補リスト】(普段使い品も兼ねている)

2019年12月22日作成

2020年01月11日更新

◆備蓄のポイントは、リラックスできるなじみの味であること、ふだん食べているものは何かを考えることです。

◆主食となる炭水化物、おかずは主菜と副菜に分けて考えます。

主菜は、タンパク源となる魚介、肉、大豆製品など。副菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる野菜やイモ類、きのこ、海藻類などです。

◆購入に際し、必ず原材料の産地を確認し、原材料はシンプルなものを選択します(味噌で言えば、大豆・コウジ・塩)。

	スーパーA (税抜)	スーパーB (税抜)	1g当たり	ネット価格	ネット1g 当たり	選び方	保存	備考
<b>米</b>	南九州で被爆地のお米が安くもない値段で普通に販売されていて驚くだけでなく魚介類、生野菜など唾然とするような状態)				(お米)	北海道産、秋田産は安全(妥協して西日本の再稼働中原発から離れた所)	モミ保管がベスト(大多数の方は無理ですが)	選び方に記載の括弧書きは、以下省略してます。
アルファ米						北海道産、秋田産	5年	非常食として
<b>高きび</b>	ない			¥1609(1kg)	<b>1.6</b>	低農薬でも栽培できるので中国でもOK?	300日	食物繊維・マグネシウムや鉄分が多い。挽肉料理はおまかせ！ジューシーでコクのある料理ができます。 <b>高きびがあれば肉がなくても大丈夫！</b> 低農薬で栽培できる丈夫な作物。別名モロコシ、ソルガム、コウリヤン。
<b>ソバ(乾麺)</b>	近所のスーパーを見て回る限り「国内産」とごまかし表示ばかり。原料産地不明で選択肢がない。つなぎの小麦なども全く素性が分からない。スパゲッティだけ、欧州産の中に選択肢がある。			1食(100g)当たり¥150		北海道産、秋田産、外国産	?	主食になるものなので、数種類を用意しておくとうい。塩分が多いタイプの麺は、一度ゆで汁を捨てるなど、一工夫してみてください。
<b>そうめん(乾麺)</b>				1食(160g)当たり120		北海道産(多くは外国産小麦を使用している、基本NG)	6ヶ月以上	
<b>うどん(乾麺)</b>				1食(200g)当たり200			?	
<b>スパゲッティ(乾麺)</b>				1食(100g)当たり60~100		ギリシャなど	半年から3年と様々	
<b>ビーフン(乾麺)</b>	198(150g)	180(140g)タイ	1.3	1339(454g×5)	<b>0.6</b>		1年	うるち米を練って作られたライスヌードル。焼きビーフンのほか、スープに入れる汁ビーフンなどもおすすめ。戻しすぎるとポツポツ切れてしまうので、 <b>水で戻すのが一番のポイント</b> 。約15~20分で白っぽくなったら、ざるにあげ水を切れれば準備完了。
フォー(乾麺)	売ってない			1食(140g)当たり230			2年	米粉。ベトナムやタイ料理の定番。平打ちの麺でしっかりとした食べ応えあり。
<b>緑豆春雨(乾麺)</b>	100(100g)中国	168(250g)鹿児島 165(200g)中国	<b>0.7~1</b>		1.5~2	戻さず使うなら緑豆春雨が扱いやすくておすすめ。しっかり乾燥したものを選ぶこと。	18ヶ月。袋を開けたら、高温多湿を避けて保存。	原料は緑豆とイモ類のものがあるが、緑豆の方が美味しい。煮溶けないから鍋ものにもいい。買って来たら大きめのビニール袋に移替え、そのビニール袋の中で春雨を <b>チョコチョコ切り保管</b> すると使い勝手がよい。少量ずつ切るのがコツ。
ビスケット	いいものが見当たらない						7年	非常食として
シリアル	いいものが見当たらない							非常食に思ったが、半年と賞味期限が短い。
レトルトパックのご飯・おかゆ				1食辺り100前後			8~10ヶ月	非常食として
<b>魚介類(缶詰)</b>	いい商品が見当たらない					北海道の安全海域のもの。 <b>骨入りは避ける。</b>	3年	ストロンチウムの取り込みを避けるため、少なくとも骨入りは購入しない。

主食 | 炭水化物 |

主菜	コンビーフ(缶詰)	非常食として備えておいた方がよいが、いい商品が見当たらない							
	スパム(缶詰)								
	牛肉の大和煮(缶詰)								
	焼き鳥(缶詰)								
	大豆(乾物)					0.6			
	小豆(乾物)	¥498(500g)北海道	¥548(500g)北海道	1-1.1		減農薬)1 無 農薬)2	北海道産。缶詰より瓶詰・袋詰めの方がよい。他、黒豆など多種類あるので、用途に応じて適宜選定。	常温保存。湿気の少ない涼しいところに置く。保存状態がよければ3年持つ。	
	金時豆(乾物)	558(500g)北海道	648(500g)北海道	1.1-1.3		減農薬)1 無 農薬)1.8			
	大正金時豆(乾物)	328(250g)北海道	328(200g)北海道	1.3-1.6					
	高野豆腐(乾物)	いい商品が見当たらない							ほぼ100%が長野県内で製造されている。大変残念なことに、購入判断のための情報が提供されていない。
	おから粉(乾物)						北海道産、秋田産		<a href="https://news.livedoor.com/article/detail/8707346/">https://news.livedoor.com/article/detail/8707346/</a>
大豆たんぱく				761(70g)	11	北海道産、秋田産		大豆、小麦、とうもろこしで作られているにもかかわらず、工夫しだいで、本物のお肉に似た食感を出せる食材。揚げるとから揚げのような食感。肉の代わりとして様々な料理に使えます。	
マッシュポテトフレーク	いい商品が見当たらない					北海道産、秋田産			
切干し大根(乾物)		298(100g)宮崎	3		1~4	淡黄色で、茶色に変色していないもの。要協して宮崎産。	半年。開封前常温保存。開封後は劣化が早いので1袋使い切る。	栄養素抜群で、食物繊維が豊富。	
野菜の水煮缶・素材缶						北海道産、秋田産		トマト、トウモロコシなど非常食として	
とろろ昆布(乾物)		248(30g)北海道	8	2543(300g)	8	北海道の安全海域のもの。シンプルに酢だけ使ったものを選ぶ。	1年	細い線状に削ったものがとろろ、幅広に削ったものがおぼろ。買ったらくもみほぐし、ハサミで食べやすい長さに切って保管する。お湯を加えるだけでスープ代わりになります。高価な名脇役。	
刻み昆布(乾物)	198(26g)	168(22g)	8	2280(500g)	4		1年	みそ汁、スープ、おそば、うどんなど好きな料理になんでも使える。 <a href="https://www.kurakon.jp/ency_kombu/08.html">https://www.kurakon.jp/ency_kombu/08.html</a>	
納豆昆布(乾物)	いい商品が見当たらない					北海道の安全海域のもの		器に入れて上から水か湯をジャーと入れ、納豆みたくにぐるぐるかき混ぜるだけで食べられる。一度食べたらはまるかも？ピンまたは密封容器に保存。	
ふのり(乾物)	高価						1年	「まふのり」と「ふくろふのり」がある。食べ方は、わかめと同じ感覚で酢の物やサラダに。カットワカメ感覚で、野菜炒め、玉子焼きなどにパラッと入れるのもあり。一番美味しい食べ方はお味噌汁。ポイントは <b>火を止めてからふのりを入れること</b> 。	
海苔	いい商品が見当たらない					ニュージーランド産がいいが入手不可			
粉末寒天(乾物)	278(30g)	237(10g)	9~24	5000(1kg)	5	アルゼンチン、モロッコ、(チリ)	2~3年	高野豆腐と同じく、ほとんど長野県で製造されている。こちらは原料産地が明示されている所もあり、選択可能。かびないように保存すれば、長期保存も安心。	

副菜

	干しわかめ(乾物)		248(12g)カットワカメ	20	1380(100g)	14	素干しわかめや灰干しわかめなどは味よく栄養豊富だが、戻さず使うならカットわかめが便利。妥協して三重産	1年。袋を開けたら、高温多湿を避け、冷暗所で保存。	カットわかめには重量の約24%の塩分が含まれているので、料理の塩加減は控えめにして調節すること。また、買って来たら、霧でニヶ所袋に穴を開け、袋の上からもみもみして砕くと食べやすいサイズになります。 <a href="https://gimon-sukkiri.jp/konbu-wakame/">https://gimon-sukkiri.jp/konbu-wakame/</a>	
	芽ヒジキ(乾物)	298(20g)大分 170(20g)韓国	298(12g)三重	8-25		7~8	妥協して鹿児島県産か三重県産。戻さず使うには芽ヒジキが便利。	1年。開封しても常温で長期保存が可能。但し、できるだけ湿気の少ない場所で保存する。	ミネラルやビタミンがたっぷり詰まったスーパー乾物。食材となじみやすいので煮物やサラダにおすすめ	
	長ヒジキ(乾物)	238(20g)大分	298(12g)三重	12-25						
	かんぴょう(乾物)	いい商品が見当たらない						無漂白・無燻製		
	いもがら	いい商品が見当たらない								いもがらはアクが強いので、もどす→ゆでる→洗うの3段階でやる必要があります。煮ても炒めてもあえても、何にしても美味しいですが、一番は昔ながらの味噌汁です。保存にはそれほど気を使わなくていい、究極の非常食。
調味料	醤油						原材料がシンプルで、かつ各原材料の産地も確認して選択	ガラス瓶で1.5~2年	<a href="https://www.s-shoyu.com/knowledge/0201">https://www.s-shoyu.com/knowledge/0201</a>	
	ソース									
	酢							2年		
	みりん	248(500ml)						1年	ニセモノだらけ	
	砂糖							期限なし		
	自然塩							期限なし		
	味噌							本物なら3年以上		
	乾燥麴(乾物)			1		1~3			保存は、半年~1年。	お味噌や塩麴、醤油麴などに活用
だし	昆布(乾物)	276(80g)長昆布・早煮 980(170g)羅臼・天日干し	480(45g)羅臼 380(40g)利尻	6~10	4860(700g)	7	北海道の安全海域のもの。お徳用だし昆布がおすすめ。可能なら「天然」表示のものを選びたい。「天日干し」「機械干し」も要チェック。ダシにはダシ昆布、煮て食べるなら早煮昆布。	常温保存。湿気の少ない涼しい場所に置いておけば何年でも。但し、養殖物は長期保存がきかない。	短冊(1×10cmくらい)に切って保存容器に入れておくと使いやすい。これを使う時、鍋の上で細く切って使えば、予めつけておかなくても、少しの昆布でたっぷりのうまみが出ます。また、引き上げなくても、そのまま具として全部食べられます。一度にたくさん食べるとかえって便秘になることもあり、食べ過ぎは禁物。 <a href="http://www.kobuya.net/konbu/%E7%BE%85%E8%87%BC%E6%98%86%E5%B8%83%E3%81%AE%E8%B3%9E%E5%91%B3%E6%9C%9F%E9%99%90%E3%81%A8%E4%BF%9D%E5%AD%98%E6%96%B9%E6%B3%95/">http://www.kobuya.net/konbu/%E7%BE%85%E8%87%BC%E6%98%86%E5%B8%83%E3%81%AE%E8%B3%9E%E5%91%B3%E6%9C%9F%E9%99%90%E3%81%A8%E4%BF%9D%E5%AD%98%E6%96%B9%E6%B3%95/</a>	
	干し椎茸(乾物)	1000(160g)直売所	598(60g)大分・香信	6~10			冬菇ではなく安い香信で十分。大きさが分別されていないもの、かさが砕けたものはお買い得。スライスされたものは、うまみも香りも抜けている。放射性物質が濃縮されるので厳選した方がよい。	常温保存。しけやすいので中の見える蓋つき保存容器に入れるのがおすすめ。	低カロリーで栄養価も豊富。かさがころんとしていて軸の短いのが冬菇、かさが開いて軸が長いのが香信。すりおろすと、火も通りやすくなり、香りづけ、とろみづけに重宝。	
	かつお節(乾物)						おそらく購入しない方がよい		<a href="https://beguredenega.com/archives/12186">https://beguredenega.com/archives/12186</a>	
	いりこ、煮干し(乾物)								いりこと煮干しは同義語。一般的に、西日本ではいりこ、東日本では煮干しと呼ばれている。 <a href="https://beguredenega.com/archives/8465">https://beguredenega.com/archives/8465</a>	

スパイス	唐辛子	330(100g) 中国								
	シナモン	160(25g) 中国								
粉もの	小麦粉	133(400g) 北海道								
	米粉	156(200g)	250(500g) 直売所	0.8~2		北海道産、秋田産				
	片栗粉	91(300g) デンマーク	188(400g) 北海道	0.3~0.5			2年	ほとんどが欧州産(ドイツ、デンマーク、フランス、オランダ)		
	パン粉	いいものが見当たらない								
	カレー粉	いいものが見当たらない								
甘味類	ドライフルーツ(乾物)				1160(500g)	2	亜硫酸塩など余計なものが入っていないもの		レーズン、マンゴー、ブルーベリー、ナツメヤシなど	
	ハチミツ						北海道産、秋田産、外国産	糖度80%以上の本物は期限なし		
	菓子類(チョコレート、あめ玉)									
乳製品	スキムミルク(脱脂粉乳)					2~3	牛乳を摂らないといけない事情があれば、北海道産	2ヶ月以上	基本的に乳製品は摂らないほうがよいと思いますが・・・	
	粉チーズ						北海道産、外国産			
その他	水						北海道など			
	野菜・果物ジュース	原材料の産地が不明なので選択しようがない							9ヶ月	
	茶葉類						外国産		ティーバッグを用意しておくとう便利	
	梅干し	500(250g)直売所					手作り			
	木の实		カシューナッツ・インド2380(1kg)	2.4	3000~4000(1kg)	3~4	外国産			
	カットマット	いい商品が見当たらない						備考情報から、紙パックか瓶詰	2年	<a href="https://gourmet-note.jp/posts/11142">https://gourmet-note.jp/posts/11142</a> <a href="https://www.spicy-chai.com/bpa-free-packs-for-tomato-products">https://www.spicy-chai.com/bpa-free-packs-for-tomato-products</a>
	防災食、レトルト食品								各種、必要に応じて	

(補足)

◎缶詰ばかりを食べ続けていると、塩分過多になる場合があります。

◎特にひじきや切り干し大根は、色々な料理に応用することができ、食物繊維が含まれているので、災害時下のストレスで起こりやすい便秘の改善にもつながります。

◎使い勝手がよくても問題を抱えている食材は除外しています(例えば、麩や缶詰は質が定かでないので除外しましたが、それでもメリットが上回りそうなものは入れています)。

◎乾物というと、結構手もかかるし、とためらう人も多いですが、やってみればそんなに手がかかるものではありません。なぜなら、昔のインスタント食品だからです。

◎乾物の敵は、虫とカビです。水分が15%以下だとカビは生えないとされていますが、時々太陽に当てておけば、味も良くなるしカビも生えにくくなります。缶や密封した袋で保存して、時々太陽の助けを借りる、これが一番です(面倒ですが)。

虫の被害を完全に防ぐことは不可能ですが、これも時々日に干すのが一つの対策です。また、自分の気持ちが保存してある乾物や穀物から離れて放置しておく、てきめん虫がでやすい、というのがあります。

### (参考書籍)

- ◎「もっと使える乾物の本」奥園壽子著(1998年)
- ◎奥園流・いいことづくめの乾物料理」奥園壽子著(2009年)
- ◎「もどさずできる乾物料理」庄司いずみ著(2010年)
- ◎「もしもに備える喰」石川伸一・今泉マユ子著(2015年)

### (ネット上で見つけた、良さそうな商品)

- 高きび [https://item.rakuten.co.jp/uenoohsuya/777747/?s-id=bk\\_pc\\_item\\_list\\_name\\_n](https://item.rakuten.co.jp/uenoohsuya/777747/?s-id=bk_pc_item_list_name_n)
- ソバ(乾麺) [https://www.amazon.co.jp/dp/B071D3R2XC/?coliid=I1O7V2CJN6ZR3H&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.co.jp/dp/B071D3R2XC/?coliid=I1O7V2CJN6ZR3H&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv_ov_lig_dp_it)
- そうめん(乾麺) [https://www.amazon.co.jp/dp/B07KCGFVRS/?coliid=I18PLZ4RQ3THAW&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.co.jp/dp/B07KCGFVRS/?coliid=I18PLZ4RQ3THAW&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv_ov_lig_dp_it)
- うどん(乾麺) [https://www.amazon.co.jp/gp/product/B008ZXUAMM/ref=ppx\\_yo\\_dt\\_b\\_asin\\_title\\_o02\\_s01?ie=UTF8&pssc=1](https://www.amazon.co.jp/gp/product/B008ZXUAMM/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o02_s01?ie=UTF8&pssc=1)
- スパゲッティ(乾麺) [https://www.amazon.co.jp/dp/B07T9C9C7D/?coliid=IX1MP9S3O9Z7S&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.co.jp/dp/B07T9C9C7D/?coliid=IX1MP9S3O9Z7S&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv_ov_lig_dp_it)
- ビーフン(乾麺) [https://www.amazon.co.jp/dp/B073RHKWX1/?coliid=I2DTKWJHNMARBJ&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.co.jp/dp/B073RHKWX1/?coliid=I2DTKWJHNMARBJ&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv_ov_lig_dp_it)
- フォー(乾麺) [https://www.amazon.co.jp/dp/B073RHKWX1/?coliid=I2DTKWJHNMARBJ&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.co.jp/dp/B073RHKWX1/?coliid=I2DTKWJHNMARBJ&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv_ov_lig_dp_it)
- とろろ昆布(乾物) [https://www.amazon.co.jp/gp/product/B008H82L4K/ref=ppx\\_yo\\_dt\\_b\\_asin\\_title\\_o00\\_s00?ie=UTF8&pssc=1](https://www.amazon.co.jp/gp/product/B008H82L4K/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o00_s00?ie=UTF8&pssc=1)
- 刻み昆布(乾物) [https://www.amazon.co.jp/gp/product/B082D5S3VJ/ref=ppx\\_yo\\_dt\\_b\\_asin\\_title\\_o02\\_s00?ie=UTF8&pssc=1](https://www.amazon.co.jp/gp/product/B082D5S3VJ/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o02_s00?ie=UTF8&pssc=1)
- 粉末寒天(乾物) [https://item.rakuten.co.jp/kantenhonpo/582476/?s-id=bk\\_pc\\_item\\_list\\_name\\_n](https://item.rakuten.co.jp/kantenhonpo/582476/?s-id=bk_pc_item_list_name_n)
- 干しわかめ(乾物) [https://www.amazon.co.jp/dp/B07T6FRKM9/?coliid=IP0XFPRRQ7Z8N&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.co.jp/dp/B07T6FRKM9/?coliid=IP0XFPRRQ7Z8N&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv_ov_lig_dp_it)
- 芽ヒジキ(乾物) [https://item.rakuten.co.jp/okasyoten/10000096/?s-id=bk\\_pc\\_item\\_list\\_name\\_n](https://item.rakuten.co.jp/okasyoten/10000096/?s-id=bk_pc_item_list_name_n)  
<https://item.rakuten.co.jp/kaisouhonpo/hijiki-kago003/>
- 昆布(乾物) [https://item.rakuten.co.jp/konbu-onomichi/15003/?s-id=bk\\_pc\\_item\\_list\\_name\\_c](https://item.rakuten.co.jp/konbu-onomichi/15003/?s-id=bk_pc_item_list_name_c)
- ドライフルーツ(乾物) [https://www.amazon.co.jp/gp/product/B07DVK7VRJ/ref=ppx\\_yo\\_dt\\_b\\_asin\\_title\\_o02\\_s01?ie=UTF8&pssc=1](https://www.amazon.co.jp/gp/product/B07DVK7VRJ/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o02_s01?ie=UTF8&pssc=1)  
[https://www.amazon.co.jp/%E3%82%88%E3%81%A4%E8%91%89-%E5%8C%97%E6%B5%B7%E9%81%93%E8%84%B1%E8%84%82%E7%B2%89%E4%B9%B3-%E3%82%B9%E3%82%AD%E3%83%A0%E3%83%9F%E3%83%AB%E3%82%AF-1kg/dp/B00DCZVPBS/ref=sr\\_1\\_3?\\_mk\\_ja\\_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&crid=QTWU8P79AT3J&keywords=%E3%82%B9%E3%82%AD%E3%83%A0%E3%83%9F%E3%83%AB%E3%82%AF&qid=1577056216&s=food-beverage&srefix=suk%2Cfood-beverage%2C287&sr=1-3](https://www.amazon.co.jp/%E3%82%88%E3%81%A4%E8%91%89-%E5%8C%97%E6%B5%B7%E9%81%93%E8%84%B1%E8%84%82%E7%B2%89%E4%B9%B3-%E3%82%B9%E3%82%AD%E3%83%A0%E3%83%9F%E3%83%AB%E3%82%AF-1kg/dp/B00DCZVPBS/ref=sr_1_3?_mk_ja_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&crid=QTWU8P79AT3J&keywords=%E3%82%B9%E3%82%AD%E3%83%A0%E3%83%9F%E3%83%AB%E3%82%AF&qid=1577056216&s=food-beverage&srefix=suk%2Cfood-beverage%2C287&sr=1-3)
- 木の实 [https://www.amazon.co.jp/dp/B0069HL1Y2/?coliid=I3DVXS8X80RDLK&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.co.jp/dp/B0069HL1Y2/?coliid=I3DVXS8X80RDLK&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv_ov_lig_dp_it)  
[https://www.amazon.co.jp/dp/B01M0RDFZX/?coliid=I3IACNQ63M8H8P&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv\\_ov\\_lig\\_dp\\_it](https://www.amazon.co.jp/dp/B01M0RDFZX/?coliid=I3IACNQ63M8H8P&colid=21IAM2UJBQX7A&pssc=1&ref=lv_ov_lig_dp_it)