



災害時に慌てないために。
日常で使いながら
災害に備えましょう！



アルビィ®

アルビスではじめる ローリングストック

アルビスでは、災害時も野菜摂取
や栄養バランスなどを考えた健全
な食生活を送るためのストックを
ご提案しています。

大人2名3日間分のストックの目安
※内容はイメージです。



〈ローリングストックのポイント〉

使った分は必ず
補充しましょう。

消費した際は忘れずに
食品を補充し、万が一
の際に不足しないよう
にしましょう。



そな
える

最低3日分をストック。
ご家族の人数に合わせて3日分
用意しましょう。

バスケットに
入れてキッチンで
ストック！



ローリング
ストック

買い
足す

つかう

古いものから
消費しましょう。

用意してある備蓄品の
賞味期限切れでムダに
しないよう、古いもの
から消費しましょう。



6/1・9/1・12/1・3/1は
3ヶ月に1回ストックを見直そう！

防災点検の日

3 日分の備蓄品

(大人 2 人の場合)

バスケットに
入れて
キッチンで
保管が
おすすめ



★食料品

飲料

☐ 水 2 リットル 9 本

(飲料+調理用で3リットル)

他 お茶・ジュースなどがあると便利です。

主食：炭水化物

☐ パックごはん 12 個

☐ 乾麺

・ そうめん 300 g 1 袋

・ パスタ 600 g 1 袋

☐ シリアル など



★日用品

☐ カセットコンロ・ボンベ 6 本
(1 人 1 日 1 本使用)

☐ トイレットペーパー 1 袋

☐ ビニール袋 (ポリエチレン製) 1 箱

☐ ゴミ袋 2 袋

☐ 生理用品

☐ ウエットティッシュ・ティッシュ



主菜：たんぱく質

☐ レトルト食品

・ カレー 4 食

・ 牛丼の素 2 食

・ パスタソース 2 袋

☐ 缶詰 (ツナ・鮭・鯖) 3 缶

☐ 卵 1 パック

☐ チーズ 1 袋

☐ ソーセージ 1 袋

副菜・その他

☐ インスタント味噌汁 4 食

☐ 海苔 1 袋

☐ 乾燥わかめ 1 袋

☐ 乾燥野菜 1 袋

☐ 乾燥ネギ 1 袋

☐ 切り干し大根 1 袋

☐ 春雨 1 袋

☐ 乾燥卵 1 袋

☐ コンソメ 1 箱

☐ 紅ショウガなどの漬物 1 袋

☐ 日持ちする野菜類
(玉ねぎ、にんじん、じゃがいもなど)

☐ 野菜ジュース

☐ 牛乳

☐ 調味料
(砂糖、塩、醤油、めんつゆ、酢など)

☐ 果物 (バナナなど)

☐ サラダ油、オリーブオイル、
バター

あるとホッ!とする嗜好品

調味料やインスタント食品、お菓子など
お好みのものを用意しておくより安心です。



災害時にも野菜がとれる／ 3日分の食事プラン（大人2名分）

オレンジ色の文字がローリングストックです。
黒文字の生鮮品や調味料は日常使っているものをご活用ください。

	朝	昼	夜
1日目	●シリアル ●バナナなどの果物 ●牛乳	★鯖缶とトマトソースのワンパンパスタ レシピあり □パスタ 1袋 □トマトソース 2袋 □鯖缶 1缶	●野菜ジュース ●カレー □パックごはん 2個 □レトルトカレー 2食 □じゃがいも □にんじん
2日目	●パックごはん 2個 ●インスタント味噌汁2食 ●ソーセージ ●わかめの酢の物 □乾燥わかめ 1袋 □酢	●バナナなどの果物 ●野菜ジュース ●そうめん □そうめん 1袋 □めんつゆ 1本 □ツナ缶 1缶 □乾燥ネギ 1袋	★カレードリア レシピあり □パックごはん 2個 □レトルトカレー 2食 □ソーセージ □卵 □チーズ □バター ●切り干し大根ドレッシング和え □切り干し大根 1袋 □乾燥野菜 1袋 □ソーセージ
3日目	●パックごはん 2個 ●インスタント味噌汁2食 ●海苔 ●卵（卵焼き） ●牛乳 ●バナナなどの果物	●野菜ジュース ●牛丼 □パックごはん 2個 □牛丼の素 2食 □紅ショウガ ●切り干し大根の煮物 □切り干し大根 1袋 □乾燥野菜 1袋	●パックごはん 2個 ●春雨サラダ □春雨 1袋 □乾燥野菜 1袋 □乾燥卵 1袋 ★具だくさんポトフ レシピあり □鯖缶 1個 □ソーセージ □じゃがいも □玉ねぎ □にんじん □コンソメ

バスケットの中のストックのイメージ





ストックを活用したレシピ

1～3日目のメインディッシュのレシピをご紹介します。



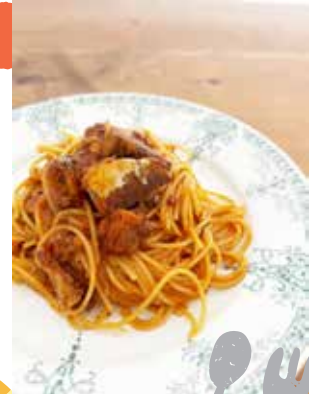
● 鯖缶とトマトソースのワンパンパスタ

〈材料（2人分）〉

- ・パスタ 200g ・トマトソース（パスタソース）2袋
- ・鯖缶 1缶 ・にんにく 1cm ・こしょうひとつまみ
- ・オリーブオイル大さじ2

〈作り方〉

- ① フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れ火にかけ、鯖缶とこしょうを加え炒めます。
- ② ①にトマトソースを入れ、5分ほど煮込みます。
- ③ パスタを袋に記載の時間、たっぷりのお湯で茹でます。
- ④ ②に③を加え、火にかけて味をなじませます。



● カレードリア

〈材料（2人分）〉

- ・パックごはん 2個 ・レトルトカレー 2食 ・ソーセージ適量
- ・卵 2個 ・とろけるチーズ大さじ4 ・バター大さじ2

〈作り方〉

- ① ソーセージをフライパンで焼きます。
- ② 耐熱容器に、パックごはん→ソーセージ→レトルトカレー→卵→とろけるチーズの順にのせます。
- ③ 200℃に予熱しておいたオーブンで約15分焼きます。

★ラップをしてレンジで2分加熱し、オーブントースターで焼き色がつくまで5分焼いてもOK



● 具だくさんポトフ

〈材料（2人分）〉

- ・鯖缶 1缶 ・ソーセージ2本 ・じゃがいも2個
- ・玉ねぎ 1個 ・にんじん 1/2本 ・油 大さじ2
- ・コンソメ 2個 ・水 3カップ ・塩こしょう適宜

〈作り方〉

- ① じゃがいも、にんじんは1cmに切ります。
玉ねぎはスライス、ソーセージは1cmに切ります。
- ② 鍋に油を加え、火にかけ①と鯖缶を加え炒めます。
- ③ 水とコンソメを加え10分ほど煮込み塩こしょうで味を整えます。
★お好みでチーズを切って加えます。



※写真はイメージです。