

非常食を日常食に！女子栄養大学 栄養クリニック監修 非常食を使った“手軽で美味しい”レシピを考案

【9/1防災の日 同時調査】主婦500名への防災食に関して実態調査

つい後回しに…子供がいる家庭でも3人に1人は防災食を備えておらず
非常食に求められるポイントは「保存期間」「価格」「美味しさ」

安全靴や作業着等を販売する通販サイト ミドリ安全.com (<http://midori-anzen.com/>) は、9月1日 (火) の防災の日に向け、女子栄養大学 栄養クリニックと共同で、防災用非常食 (災害食) を活用したローリングストック (※1) にも対応できる、“美味しい”非常食レシピを開発いたしました。

非常食をもっと身近に！女子栄養大学 栄養クリニック監修 共同開発レシピ①

「きのこリゾットのご飯ピザ」

おコゲの香ばしさとカリカリ食感がたまらないご飯ピザ。生野菜を載せて食べる事で、栄養価が偏らないのもポイントです。トッピングを変えても楽しめます。

使用した
非常食はコチラ

<5年保存可能>
栄養機能食品
保存ご飯シリーズ
きのこのリゾットII



◇材料 (2人分)

- | | |
|-------------|--------|
| ①きのこのリゾットII | 1袋 |
| ②小麦粉 | 大さじ2 |
| ③卵 | 1個 |
| ④オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| ⑤ペビーリーフ | 1袋 50g |
| ⑥プチトマト | 4個 |
| ⑦マヨネーズ | 約大さじ1 |
| ⑧黒粗挽きこしょう | 少々 |

1袋で452kcalありますので、非常時は1袋を一人分、平常時は1袋を二人分としてお召し上がりください。

◇作り方

- ①きのこのリゾットIIの脱酸素剤、スプーンをとりだし、熱湯160mlをいれてまぜ、チャックを開けて15分置く。
- ②15分経ったらボウルに①をだし、小麦粉を振ってまぜ、さらにたまごを溶き入れて混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を中火にかけ、②を薄く平たく広げ入れて蓋をし、中火弱で3分ほど焼く。
- ④蓋をとって2~3分焼いたら器へ。上にペビーリーフとトマトをのせ、こしょうを振り、マヨネーズを細くかける。

◇ワンポイント：フライパンで薄く広げる際は、お玉の底やヘラなどを使い、若干つぶすような感覚でやるとうまく仕上がります。

レシピ監修 女子栄養大学 栄養クリニック 特別講師 今泉久美氏のコメント

『各メニューについて身近な素材で簡単に作れるように工夫し、味付けは調味料を足さず、食感や彩りをアップするように考えました』

今回の非常食レシピでは、5年間の保存がきくアルファ化米 (※2) を使用した「栄養機能食品 保存ご飯シリーズ」を使用しました。WEBでは当レシピの他、非常食を使った全8レシピを掲載しています。

http://ec.midori-anzen.com/shop/contents1/p_bousai-recipe.aspx

主婦500名へ非常食の備えに関するアンケート調査を実施

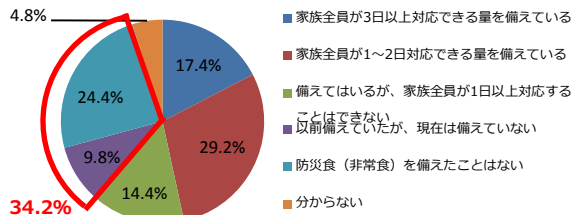
当社では防災の日に向け、子供と同居する主婦500名を対象に、非常食の備えに関してアンケート調査を実施いたしました。
(対象：子供と同居している関東在住の20~49歳の女性500名)
(調査期間：2015年8月20日~8月21日)

【結果概要】

- 非常食を備えていない 34.2%、理由1位は「つい忘れてしまうから (32.7%)」
- 86.7%が非常食の賞味期限切れを経験
- 非常食で重要視するポイント1位は「賞味期限」、あつたら良いポイントでは「味 (美味しさ)」がトップ
- 4人に3人が「美味しい非常食があればもっと積極的に備える」と回答
- ローリングストックの認知率51.8%、実践経験者は20.8%にとどまる
- 4人に3人がローリングストックを今後実施したいと回答、導入ネックは「コスト」と「保管スペース」

災害・震災時などに対応するための非常食 (防災食) を現在、ご自宅に備えていますか？

(n=500・単一回答方式)

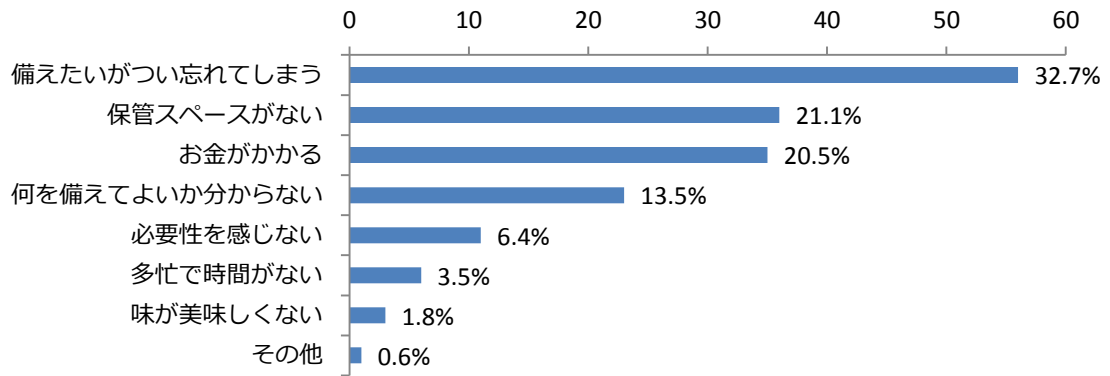


子供がいる家庭でも、3人に1人(34.2%)は非常食を全く備えていないことが判明

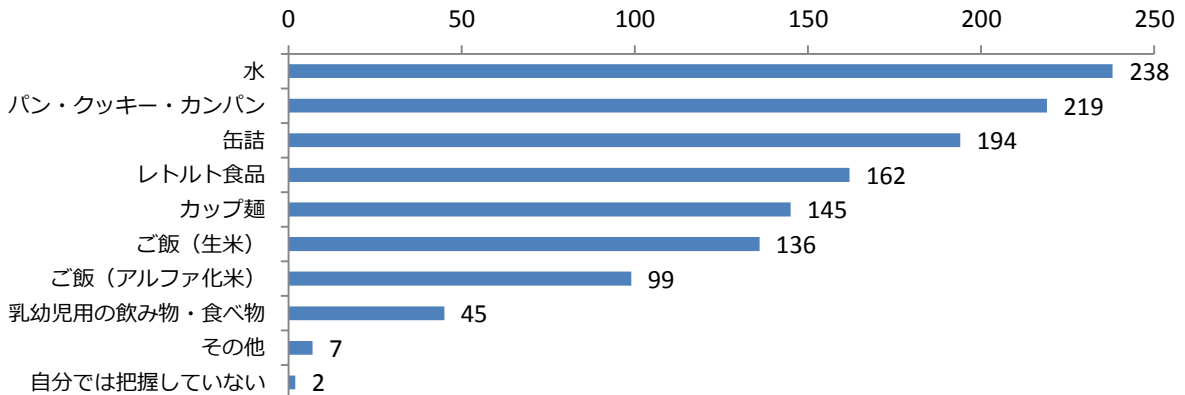
今回の調査では、子供と同居している家庭でも実に**34.2%の方が非常食を備えていない**という実態が判明しました。その原因としては「**備えたいがつい忘れてしまう (32.7%)**」が**最も多く**、次いで「保管スペースの問題 (21.1%)」や「お金がかかる (20.5%)」などの問題も存在していることが分かりました。

非常食の賞味期限切れは86.7%の方が経験しており、その際の対処方法としては約3割の方が「処分した」と回答した一方、賞味期限後そのまま食べた (23.8%) や、そのまま置いてある (11.1%) と回答した方も存在しました。

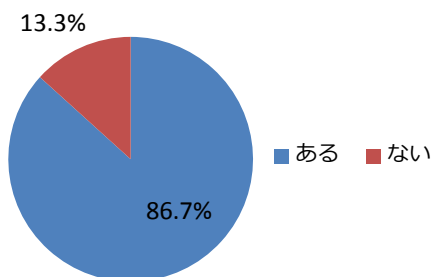
現在、非常食（防災食）をご自宅に備えていない最も大きな理由をお答えください。（n=171・単一回答）
 （非常食を現在備えていないと回答した171名の方へ）



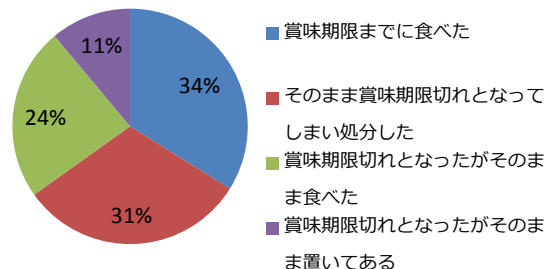
現在ご自宅に備えている非常食（防災食）をお教えてください。（n=305・複数回答）
 （非常食を現在備えていると回答した305名の方へ）



非常食（防災食）の賞味期限が切れてしまった経験がありますか？（n=354・単一回答）
 （非常食を備えている、もしくは以前備えていたと回答した354名の方へ）

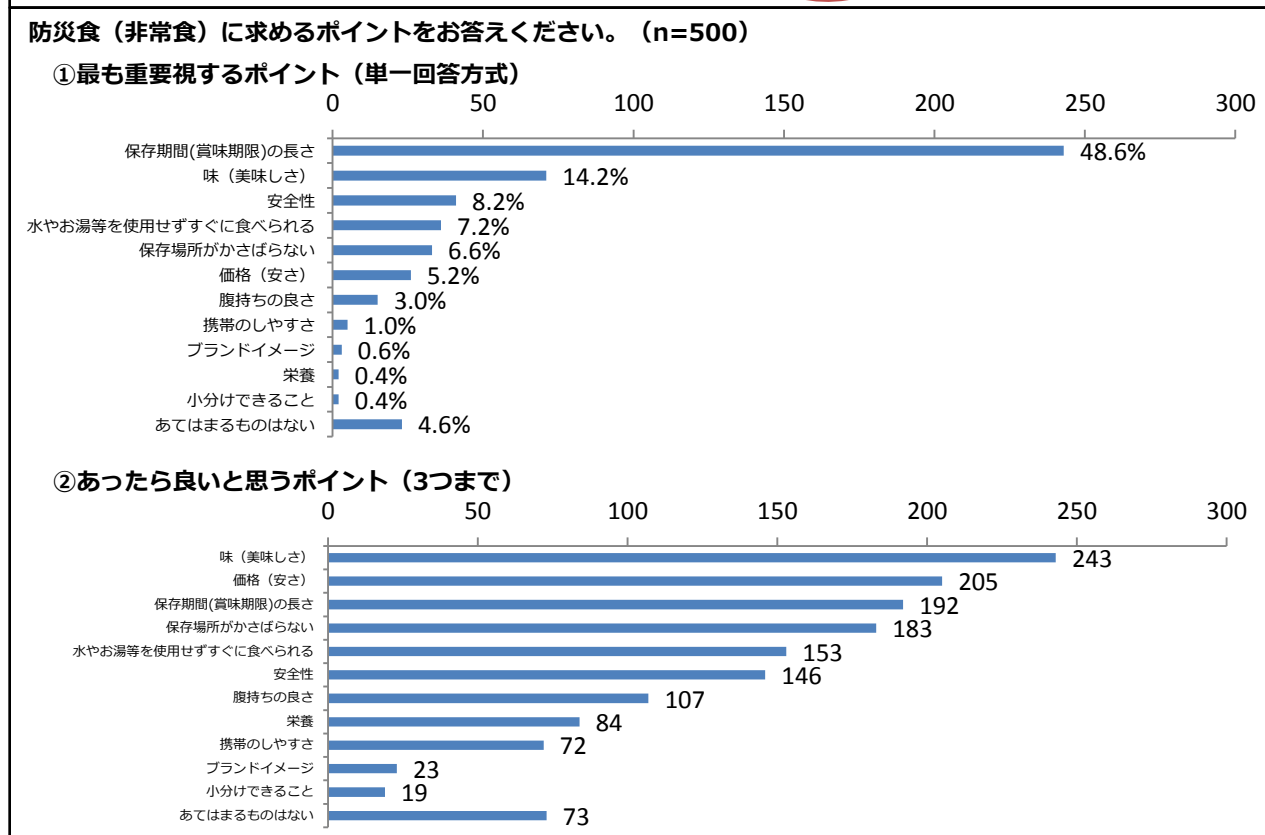
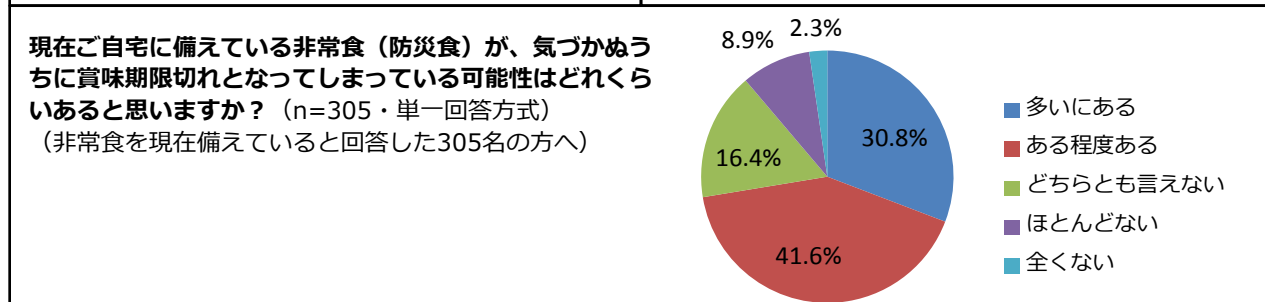
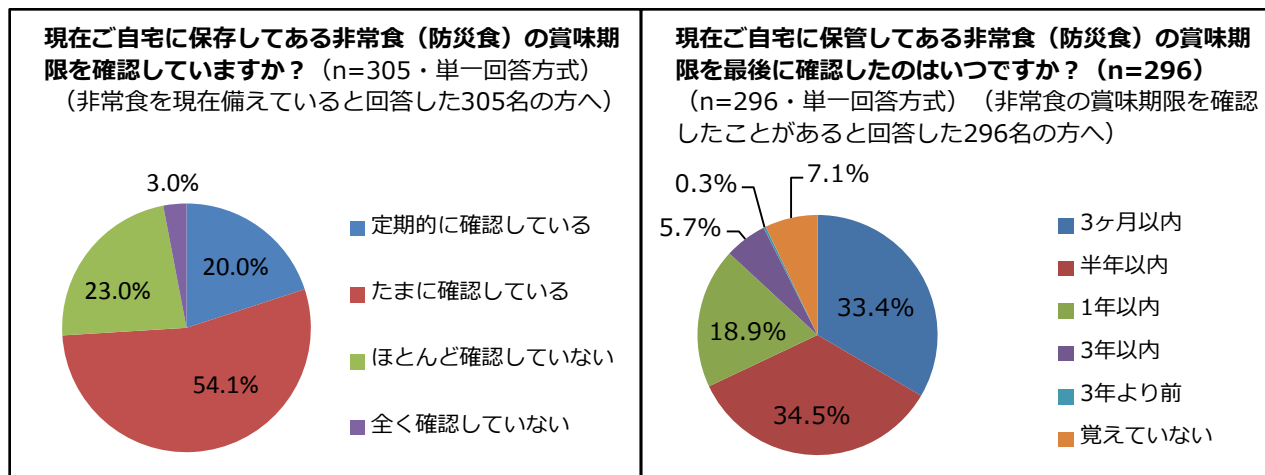


賞味期限が近づいた際、どのように行動しましたか？賞味期限が切れてしまったことが何度かある方は、一番直近に賞味期限が切れてしまったものについてお答えください。（n=307・単一回答）
 （非常食の賞味期限が切れてしまった経験があると回答した307名の方へ）



非常食の賞味期限を定期的に確認していると回答した方は20.0%に留まり、「ほとんど確認していない」と回答した方が23.0%存在することが分かりました。また、現在自宅に非常食を保管していると回答した方の7割以上の方が、自宅の非常食が賞味期限切れとなっている可能性が「大いにある」もしくは「ある程度ある」と回答しました。

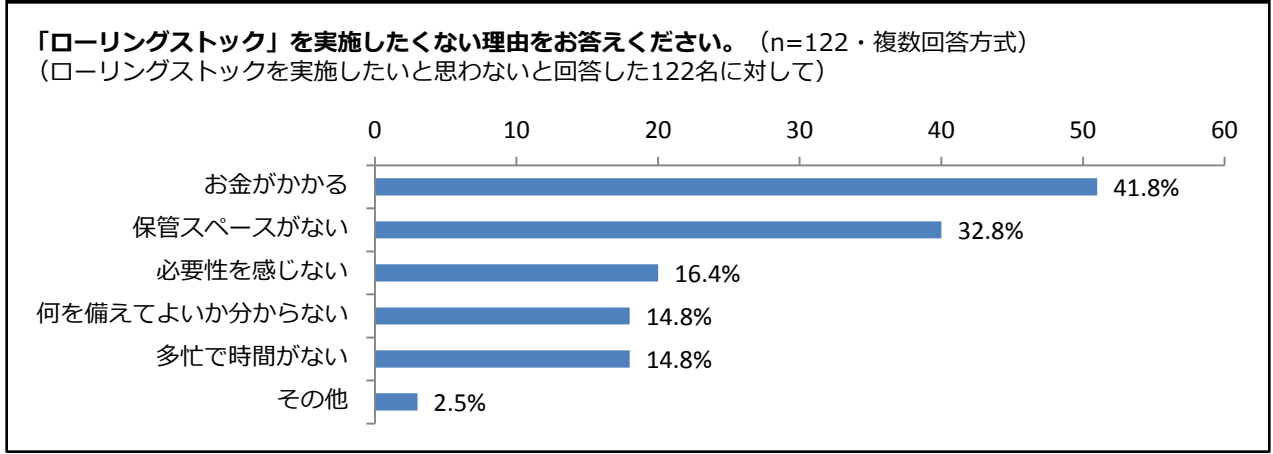
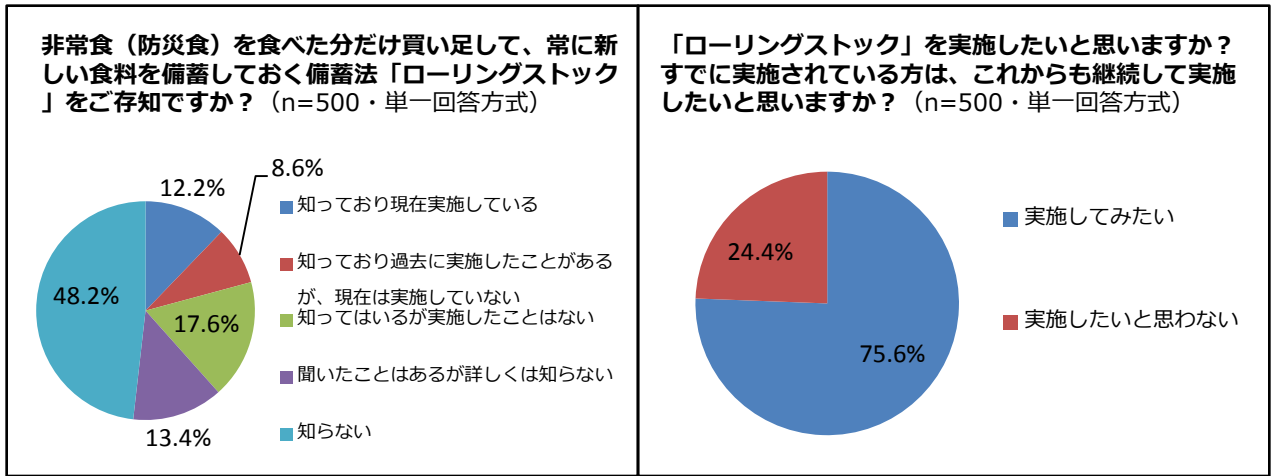
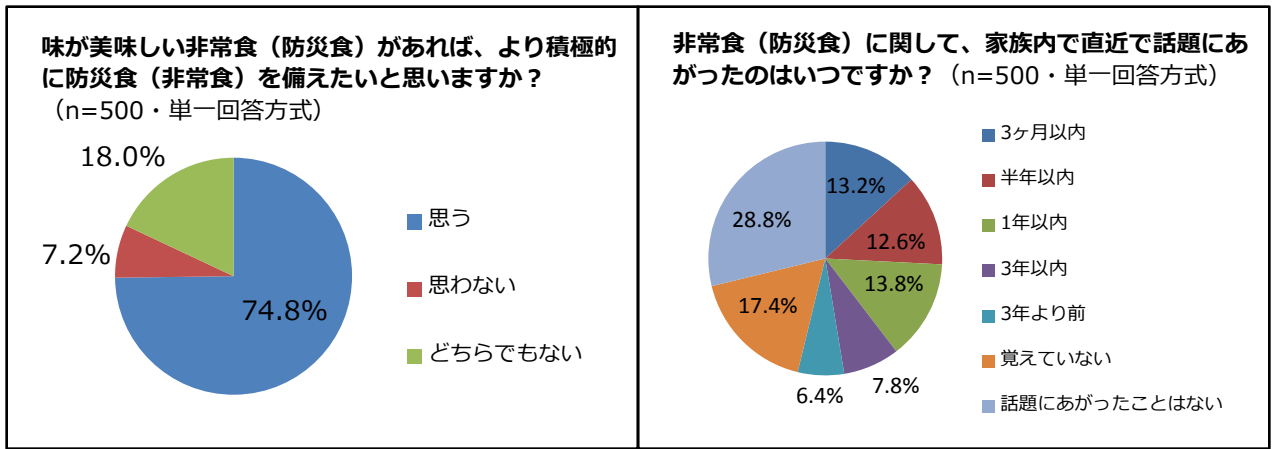
さらに非常食に求めるポイントとして、最も重要視するポイントを聞いたところ、「**保存期間（賞味期限）の長さ（48.6%）**」が最も多く、ついで「味（美味しさ）（14.2%）」「安全性（8.2%）」が上位に上がりました。さらに、非常食にあったら良いと思うポイントを聞いたところ、**最も多かったのは「味（美味しさ）（16.2%）」**で、非常食は機能性だけでなく、味も重要なポイントと考えられていることも分かりました。また、**74.8%の方が、味が美味しい非常食があれば、より積極的に非常食を備えたい**と回答し、非常食の備蓄率を高めていくには「美味しさ」も重要なポイントとなっていることも判明しました。



家庭内で非常食の話題があがった経験を聞いたところ、1年以内に話題になったと回答した方は全体の4割弱という結果で、**話題があがったことがないという方も28.8%存在**していることが分かりました。

また、非常食を食べただけ買い足して、常に新しい食料を備蓄しておく備蓄法「ローリングストック」の認知率を調べたところ、すでに実施中と回答した方が12.1%、過去に実施したことがある方が8.6%、知っているが実施したことはない方17.6%、さらに聞いたことがあるが詳しくは知らないと回答した13.4%を合わせると、**ローリングストックの全体の認知率は51.8%**となることが分かりました。

さらに「ローリングストック」を実施したいかという質問には、**75.6%の方が実施したい**と回答。実施したくないと回答した残りの24.4%の方の理由としては、**最も多かったのが「お金がかかる(41.8%)」**で、次いで「保管スペースがない(32.8%)」「必要性を感じない(16.4%)」と続けました。



<アンケート結果に関して>

今回のアンケート結果では、家庭の非常食の備蓄率は34.2%とまだまだ低い現状が浮き彫りとなりました。非常食備蓄の課題としては、「備蓄のためのきっかけづくり」や「保管スペースの問題」「コストの問題」などを解決していくことも重要であることが分かりました。また、非常食にあったら良いと思うポイントで「美味しさ」が1位になったことから、賞味期限などの機能性のポイントはもちろんのこと、非常食に美味しさを求める方が近年増えてきたことが想定されます。

当社では非常食をもっと身近なものにするべく、今後とも美味しく食べることができるオリジナルレシピの開発や、現状で51.8%にとどまる「ローリングストック」の認知率向上に努めてまいります。

非常食をもっと身近に！女子栄養大学 栄養クリニック監修 共同開発レシピ②

「カレーパエリア」

ピリッとスパイシーなカレー味に加え、タコとパプリカが入っているので味や食感に飽きが来ず、最後まで美味しく食べられます。固めが好きな方は1分ほど長めに焼いても美味しく頂けます。



使用した
非常食はコチラ

<5年保存可能> 栄養機能食品
保存ご飯シリーズ カレーピラフⅡ



◇材料 (2人分)	
①カレーピラフⅡ	1袋
②赤パプリカ	大1/2個
③ゆでだこ	60g
④レモン (くし形に切る)	1~2切れ
⑤オリーブ油	小さじ1

マイルドな香り
豊かなカレー味が食欲を増進

1袋で455kcalありますので、非常時は1袋を一人分、平常時は1袋を二人分としてお召し上がりください。

◇作り方

- ①フライパンにオリーブ油を中火で熱し、パプリカをいれて炒め、蓋をして3~4分蒸し焼きにする。
蓋をとって水200mlをいれて沸かし、火をとめてカレーピラフⅡをいれてまぜ、蓋をして15分置く。
- ②15分経ったら①を中火にかけ、タコをいれてサツと炒め、熱くなったら器に盛り、こしょうを振ってレモンを添える。

◇ワンポイント

炒める時間でしっとりとした食感からパラパラした食感まで調節が出来ます。

WEBでは当レシピの他、防災食を使った全8レシピを掲載中

http://ec.midori-anzen.com/shop/contents1/p_bousai-recipe.aspx

(※1) ローリングストックとは

大震災発生時は、被害が甚大であればあるほどすぐには公的支援を期待できません。自宅に賞味期限の長い非常食(災害食)を備蓄していても、実際に必要な時には賞味期限が切れてしまっていたり、作り方がわからない、というのでは役に立ちません。

そこで非常食をそのまま備蓄するのではなく、日常食として定期的に食べながら消費していくことで賞味期限切れを未然に防ぎ、かつ日常の中で食を通じて防災意識を高めるといった備蓄方法が「ローリングストック」です。

日常食として敬遠されがちな非常食ですが、技術進化により簡単に美味しく食べられる商品が増えています。今回発表したレシピのように、非常食とは思えないような栄養バランスのとれた料理を作る事も可能になりました。



<ローリングストックのメリット>

- ①賞味期限が切れる前に食べることができる
- ②防災食(非常食)を日常化できる

(※2) アルファ化米とは

炊いたご飯を乾燥させた保存用のお米のこと。乾燥させてもおいしさをそのまま閉じ込められる特殊な加工方法で、熱湯やお水を注ぐだけで食べることができます。

【今回のオリジナルレシピで使用したアルファ化米を使用した非常食】

商品名	栄養機能 食品きのこのリゾットⅡ／カレーピラフⅡ／五目ご飯Ⅱ／白飯Ⅱ 梅鯉ご飯の素付
入数	1ケース（1種×50袋）
価格	¥21,330（税込）
重量	7.2kg
内容量	119g
保管寸法	W440×D320×H265mm
本体寸法	W155×D90×H160mm
お召し上がり方	お湯または水を注いでお召し上がりください ※注水量：ごはん160ml、おかゆ（雑炊）290ml
賞味期限	5年
購入ページ	http://ec.midori-anzen.com/shop/g/g4082103967/

4人家族なら1ケース（50袋入）で、
ご家族全員4日分の食料（48食分）を賄えます



個人向け防災用品セット 充実BOX II

価格：5,184円（税込）

<http://ec.midori-anzen.com/shop/g/g4082100143/>

3種のアルファ化米と保存用飲料水やビスケット、防寒シートなどをセットにした防災BOXも発売しています。
これ一つで3日分の食料を補うことができます。

【通販サイトURL】

- ミドリ安全.com <http://midori-anzen.com/>
- 楽天市場 <http://www.rakuten.ne.jp/gold/midorianzen/>
- Amazon <http://www.amazon.co.jp/b?ie=UTF8&me=A37ETWJ1L678G7>
- DeNAショッピング <http://www.dena-ec.com/user/23824472>
- Yahoo!ショッピング <http://store.shopping.yahoo.co.jp/midorianzen-com/index.html>

【読者・視聴者からのお問合せ先】
ミドリ安全.comコールセンター
URL: <http://midori-anzen.com>
TEL: 0120-310-355

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】
ミドリ安全.com
古谷（ふるや）、染谷（そめや）
TEL：03-5650-3236 FAX：03-5650-3237
Email：info-ec@midori-grp.com