

ここちゃんと防災

～ “ここ” から “ちゃんと” そなえよう～



今回のテーマ

「もしもの時にお守りになる
乾物ストックのすすめ」

2025年6月発行 vol.36

作：福島 由起子(防災士)

井上 理恵子(防災士)

今回は防災士のお2人に“もしもの時に役立つ**コープ商品**”についてお話を聞いてみました！
そこで寄せられた声から「もしもの時にお守りになる乾物ストックのすすめ」をテーマとし、コープの
おすすめ商品についてご紹介します。

★乾物が防災食に向いている4つの理由★

◎長期保存できる

常温で長期保存できるものが多いです。コープの
宅配カタログには賞味期限が掲載されています。
3ヶ月以上賞味期限があるものを選ぶのもポイント♪湿気を避けて乾燥した場所で保存することが
大切です。



賞味期限が長い「コモパン」
はおすすめです。種類も豊
富なので、備蓄しておく
と良いですよ！

◎栄養価たっぷり

乾燥させることで栄養が凝縮され、うまみ
もアップ！カルシウムや鉄分、食物繊維
など不足しがちな栄養が得られます。



「乾燥野菜ミックス」は災害
時でも簡単に調理ができ、
野菜不足を解消できます。



栄養価でいうと、応援食国産おやさいのドーナツは、
人参・カボチャ・トマトが生地に練りこんであり、
食べやすくおやつで野菜が摂れるのでおすすめ！

◎火を使わなくても食べられるものもある

乾燥野菜ミックスや、切干大根、海苔、乾燥わかめ
など火を使わなくても食べられる乾物もあります。



「co-op 切干大根」を
使ったお手軽レシピを
下部にご紹介します！

果汁100%ミニカップゼリーは、食べる
だけではなく、凍らせておくと災害時に
保冷剤代わりに becoming 便利！



◎軽くてかさばらない

ストックしやすく、持ち出し用のリュックにも最適
です。

「ドライパウチシリーズ」は
種類が豊富で、混ぜるだけで
サラダを作ることができ、
ゴミもかさばらないです。



★おすすめレシピ♪「簡単！もみもみ切り干しサラダ」

【材料（2人分）】

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| ・coop 切干大根人参ミックス
1袋 30g | ・白ごま 大さじ 1 |
| ・ツナ缶 1缶（汁ごと全て）
（油漬け、水煮どちらでも可） | ・醤油、酢 各大さじ 1 |
| | ・ごま油 小さじ 1 |
| | ・ポリ袋（食品用）1枚 |
- 全ての材料をポリ袋に入れ揉み込み、しばらく置き、味を馴染ませる。



簡単に作るこ
とができそう
ですね！
ぜひ作ってみ
て下さい♪