2020年8月7日（金曜日）発行 の
女性向けファッション雑誌・生活情報誌「LEE」に
パンの缶詰が掲載されました！

＼防災、整理収納、アウトドアのプロ LEE読者が見つけた／ みんなの「お気に入り備蓄食」

達人や読者が実際に備蓄しているものを聞いてみたら「こんなものも備蓄品になるの？」と驚くようなラインナップに。普段の食事にもお役立ち間違いなし。

管理栄養士・防災士 今泉マユ子さん おすすめ

6 明治屋／おいしい缶詰

5 カゴメ／野菜一日これ一本（通常・長期保存用）野菜たっぷりきのこのスープ

3 宮島醤油／餃子の具でカレー

1 パン・アキモト／PANCAN おいしい備蓄食シリーズ オレンジ

もしいかも。私のお気に入りはオマール海老の味が濃厚な『横浜チャウダー』です」150g￥680
❸「通常の『野菜一日これ一本』はトマトベース。長期保存用はにんじんベースと味わいが少し違います。それを知ったうえで選びましょう」（右上）190g￥110・（右下）190g￥150・（左）160g￥300
❹「おつまみとしても重宝します。ちょっといいスーパーはおいしい備蓄品の宝庫。店内を捜索してみてください」（右）70g￥450ほか

❶「パンの缶詰をいろいろと食べ比べた結果、一番おいしいのと感じたのはこれ！」100g￥450
❷「潤ナ物や茶わんむしにも缶詰が備蓄はおなかにたまるものに限らず、漬け物のようなごはんのお供もあるとホッとできます」（上）75g￥480・（下）90g￥410
❸「レトルトカレーも多種多様なものを食べていますが、具たっぷりでお気に入り」180g￥400
❹「本格的な味に感動できるスープ。種類が多く、人へのプレゼントに

4 ピエトロ／PIETRO A DAY

2 こまち食品工業／いぶりがっこ、海鮮茶わんむし缶詰

※写真の「横浜チャウダー」はPIETRO A DAY SOUP SHOP & CAFÉ 横浜ベイクォーター店の限定販売商品です。

©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

イラストレーター・防災士 アベナオミさん おすすめ

3 川商フーズ／ノザキのコンビーフ

1 永谷園／アンパンマンミニパックカレー ポークあまくち

2 はごろもフーズ／フルーツの缶詰、魚の総菜（パウチ）

❷「うちは夫が魚好きなので、パウチの魚は普段のおかずにも。フルーツ缶は子どもが自分でおやつに食べちゃうこともあります（笑）」。パウチも賞味期間25カ月と長期保存が可能。（右）190g￥160・（左）90g￥185
❸「被災時は避難所に届く救援物資がパンなど炭水化物メインになりがちで、たんぱく質不足に悩みました。貴重なたんぱく源として欠かせません」。ゴミとして捨てやすいプラ容器など種類豊富。80g￥395

❶アンパンマンのシール入り。「いつもの味だから安心なのに加えて、楽しみの少ない非常時、おまけ付きの食品があると子どものテンションが上がります」50g×2袋￥130

アウトドアの経験が防災にも

All Aboutアウトドアガイド 渡部郁子さん おすすめ

3 ナガノトマト／信州生まれのおいしいトマト 食塩無添加

1 大進食品／野菜ごろごろのビーフカレー

「All About」アウトドアガイド。夫、8歳のお子さんとアウトドアを楽しむ機会も多い。「キャンプは被災時訓練にもなります。アウトドア用品は災害時にも使える、という目線で選んでいて、一式揃っていることで安心感が」。カップ麺もアウトドア用の軽食兼備蓄食に。

アウトドア用のアイテムは非常時にも活躍間違いなし！

❶「商品名どおり本当に野菜と肉がごろごろ入ります」200g×3パック￥780
のおいしさが感じられる玄米のおかゆまに贅沢な朝食としても」トマト、ン、コーンの3種類。180g￥350
やパスタをゆでるのに使ったり、カッンを作ったり、アウトドアでの料理できます」190g￥146
まま食べられるものとして備蓄。普段つにも食べます」100g￥265（税込）

4 国分／K&K 缶つま

2 インターフレッシュ／フォー（米粉麺）チキンスープ味

3 ダイホク／ジャパンドライベジ「大地と海のミックスベジタブル」

1 茅乃舎／茅乃舎だし

整理収納のプロは備蓄もばっちり

整理収納アドバイザー はらむらようこさん おすすめ

「備蓄品は浅い引き出しに収納して一目でわかるように。あえて箱から個包装を出して残数をわかりやすく」など収納方法もプロならではの視点が。「夫、11歳の娘にも、どれがおいしかったか、何を追加するかなど聞いて、家族を巻き込むことを心がけています」

家族みんながかかわれるような商品選びと収納を心がけています

❶「これでだしをとって味噌をプラスすれば、具がなくてもおいしい味噌汁に。袋を破ればふりかけにも」8g×30袋￥1800（定価）
❷「丼ひとつで作れておいしいので、ストック減が早くて困るほど（笑）」60g￥130
❸キャベツ、小松菜などの野菜と海藻を乾燥させたもの。「味噌汁やフォー、ラーメンの具に活躍します」100g￥1800
❹「よく買うのは『ムール貝の白ワイン蒸し風』。おつまみにも◎」95g￥450ほか

LEE読者 おすすめ

5 日清フーズ／マ・マーPaletteフェットチーネ

4 竹中罐詰／オイルサーディン

3 グリコ／常備用カレー職人 3食パック

2 吉野家／缶飯牛丼

1 無印良品／秋鮭の中骨水煮

られて、本格的なもちもち食感。利です」（LEE100人隊TBさりいさ50
うかん。「子どもがあんこ好きなの隊TB季絵さん）。（右）60g×5本
ようかん（左）は生チョコのよう。

❸「温めずにそのまま食べられておいしいので、お弁当用にしょっちゅう持っていってます」（LEEメンバーみいかさん）。170g×3袋￥365
❹「臭みがなく薄味で、そのままでもおいしいのですが、ほかの料理にアレンジも可能」（LEE100人隊No.070くうちゃすさん）。105g￥491（税込）

❶「非常用のごはんと合わせて混ぜごはんに。おにぎりの具にしてもおいしいです」（LEEメンバーくまちゃんさん）。190g￥290（税込・定価）※限定店舗販売
❷「いつもの吉野家の味！　夫も子どももお気に入りです」（LEEメンバーみさやんさん）。具の下に玄米が隠れています。160g×6缶￥4860（税込・定価）

・文／古川はる香　※価格は特に記載のない限り、編集部調べです。