

2023年8月24日

各位

**【調査リリース】約8割が「非常食の賞味期限を切らした」経験あり！
9月1日は防災の日。非常食の賞味期限確認を。
非常食アレンジレシピ、収納しやすい紙パック入り食用油を紹介**

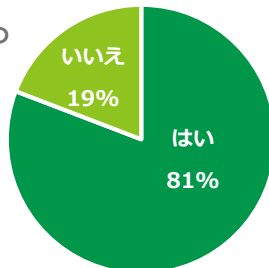
株式会社J-オイルミルズ（東京都中央区、代表取締役社長執行役員 CEO:佐藤 達也 以下当社）は、このたび、関東大震災発生から100年の節目にあたる9月1日「防災の日」に向けて、日頃から非常食を備蓄している20-60代の男女を対象に、インターネットでの生活者調査を2023年7月に実施しました。その結果、**対象者の約8割が「自宅で用意している非常食の賞味期限を定期的を確認している」ものの、ほぼ同数の方が「非常食の賞味期限を切らした」経験があることが明らかになりました。**

この調査結果を受け、当社テストキッチン「おいしさデザイン工房®」所属シェフが考案した、非常食を日常でもっとおいしく食べるアレンジレシピと、収納しやすくローリングストックに適した紙パック入りの食用油「スマートグリーンパック®」シリーズをご紹介します。防災を意識しながらおいしくフードロスを削減する方法をご提案することで、今後も「おいしさ×健康×低負荷」の実現を目指してまいります。

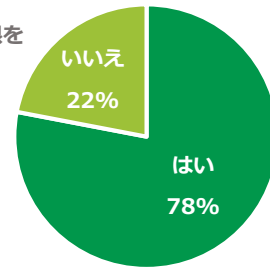
■調査結果のサマリー

- ✓ 自宅で用意している**非常食の賞味期限を定期的を確認している：81%**
- ✓ 今まで**非常食の賞味期限を切らしたことがある：78%**
- ✓ 非常食として備蓄しているのは、**1位：缶詰、2位：レトルト食品、3位：カップ麺**

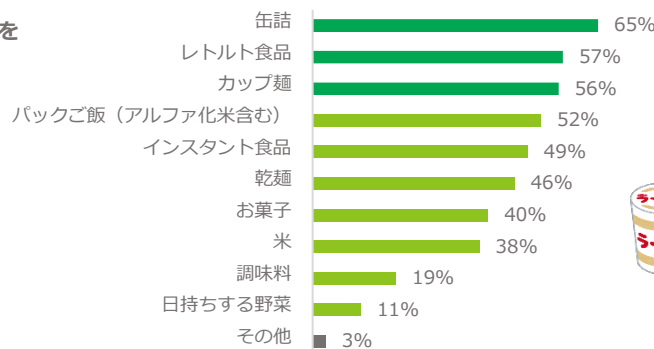
Q. 自宅で用意している非常食の賞味期限を定期的を確認していますか？
(n=391)



Q. 今まで非常食の賞味期限を切らしたことはありましたか？
(n=391)



Q. 非常食としてどんな食料を備蓄していますか？
(n=391) 複数回答



【調査概要】 調査方法：インターネット調査、調査委託先：株式会社ジャストシステム(Fastask)、調査対象：日頃から非常食を備蓄している20-60代の男女、調査期間：2023年7月、サンプル数：391人、※グラフデータは、小数点以下を四捨五入しています。

本調査結果から、日頃から非常食を備蓄している人は、**缶詰など賞味期間が長い非常食を備蓄品に選び、賞味期限も定期的に確認しているが、それでも賞味期限を逃してしまうことが多い**という傾向が顕著となりました。いざという時のため、賞味期限の確認をごまめに行うとともに、期限が近づいているものは期限内においしく食べて、新しい非常食を買い足しておくともよいかもかもしれません。ここからは、非常食を日常的にもっとおいしく食べるためのアレンジレシピをご紹介します。

■ 当社テストキッチン「おいしさデザイン工房®」所属シェフ考案！ 非常食アレンジレシピ

コクうま！揚げカンパンとサバ缶のオリーブオイルかけ

調査結果で「非常食として備蓄している食料」のNo.1 だったのは缶詰。缶詰のカンパンとサバ缶を用いて、簡単おいしいメイン料理が作れます。カンパンは油で揚げることによって、パサつきが気にならなくなり、食感も良くなり、コクが出ます。またオリーブオイルを仕上げにかけることで風味が良くなり食べやすくなります。サバを崩し、揚げカンパンと一緒に召し上がりください！



材料（4人分）

- カンパン 85g
- 揚げ油 適量
- サバ缶 1缶
- トマト 1個
- ライム 1/2個
- オリーブオイル 適量
- 食塩 少々

調理時間 約 **15分**
 1人分のカロリー 約 **350kcal**
 1人分の塩分 約 **0.9g**

使用する当社製品（例）



JOYL「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」



JOYL「AJINOMOTO さらさら®キャノーラ油」（揚げ油として）

作り方

1. カンパンは 180℃の油できつね色になるまで、油で揚げる。
2. トマトとライムを薄切りにする。
3. 2と揚げたカンパン、汁をきったサバの順で盛り付け、食塩を振りかけ、オリーブオイルを回しかける。

◎ 非常食を日常でもっとおいしく！ アレンジレシピのワンポイントアドバイス

特にごま油やオリーブオイルは調味料として風味付けに使えます。最後の仕上げにかけると一層香りが立ち、見た目にもツヤが出て、見た目が映えます。

また、非常食を油で揚げると香ばしさが出るだけでなく食感も出て味わい豊かな料理に仕上げることができます。

船水 智恵子
 株式会社 J-オイルミルズ
 ソリューション事業部
 アプリケーショングループ
 元 調理師専門学校講師助手
 パティシエール



➤ 他にも非常食アレンジレシピを参考資料として 4 ページ以降に掲載しておりますので、ぜひ併せてご覧ください。

■コンパクトに収納できる食用油「スマートグリーンパック®」をローリングストックに！



(すべてオープン価格)

普段の食品を少し多めに買い置きして古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、**賞味期限を切らず、常に一定量の食品を家庭で備蓄する状態を保つ方法が「ローリングストック」※¹です。**普段の買い物の範囲ででき、買い置きのスペースを少し増やすだけで済みます。食用油は常温で保管できるため、備蓄にもおすすめて※²。

当社の紙パック入り食用油「スマートグリーンパック®」シリーズは、四角形のコンパクトな容器のため、棚にフィットしやすく、買い置きに適しています。なお、酸素バリア性と遮光性に優れた5層構造の紙素材を採用したことで、一部の油種においては未開封の状態での賞味期間を従来のプラスチック製同容量帯容器と比較して最大2倍（1年間→2年間）※³まで延長しました。防災の日を機に、災害時に備えた食品ストックの見直しをご提案いたします。

※1 農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド (2) 簡単! 「ローリングストック」 <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter02.html>

※2 農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド (3) 備蓄食品の選び方 <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter03.html>

※3 当社設定。従来のプラスチック製の同容量帯容器と比較した場合、JOYL「AJINOMOTO さらさら®キャノーラ油」700g スマートグリーンパック®, JOYL「AJINOMOTO 大豆の油」700g スマートグリーンパック®, JOYL「AJINOMOTO こめ油」700g スマートグリーンパック®

■J-オイルミルズについて

株式会社J-オイルミルズ（東証プライム市場、証券コード 2613）は2004年に製油業界の3社が統合して誕生した、味の素グループの食用油メーカーです。JOYL「AJINOMOTO オリーブオイル」をはじめとする油脂製品を主力とし、特に業務用油脂では高いシェアを誇ります。マーガリン類、油糧（ミール）、スターチ、機能性素材など幅広い事業を展開しており、プラスチック使用量を6割以上※⁴削減した紙パックの食用油「スマートグリーンパック®」シリーズや植物性チーズ「Violife（ビオライフ）」、CFP(Carbon Footprint of Products)マークを取得した業務用の長持ち油「長徳®」シリーズなど、植物由来の原料から価値を引き出し「おいしさ×健康×低負荷」の実現を目指しています。詳細については <https://www.j-oil.com/> をご参照ください。 ※⁴ 当社計算。従来のプラスチック製の同容量帯容器と比較した場合。

■当社社員が考案！ 非常食を日常でもっとおいしく食べる “アレンジレシピ”

ごま油のコクがおいしい！ アルファ化米の五目ごはんを使ったザクザク雑炊

炊飯後に乾燥させて作られる「アルファ化米」は、炊かなくてもお湯や水を注ぐだけで食べられる優れたもの。プレーンな白米ごはんの他、炊き込みごはんタイプなどさまざまな種類があります。このレシピでは、アルファ化米の「五目ごはん」を噛み応えのある野菜と一緒に合わせました。ごはんにしっかりと味がついていきますので濃さは塩で調節できます。仕上げにごま油を回しかけることで風味が良くなりコクが出て、食欲をそそります。



調理時間 約 **20** 分
1人分のカロリー 約 **163** kcal
1人分の塩分 約 **1.7** g

材料 (4人分)

- 五目ごはん (アルファ化米) 100g/袋
- れんこん水煮 (輪切り) 100g
- しめじ 1パック
- オクラ 6本
- ☆ 鶏ガラスープの素 小さじ4
- ☆ 水 4カップ
- ☆ 食塩 少々
- ごぼう 100g
- 揚げ油 適量
- ごま油 少々

使用する当社製品 (例)



JOYL「AJINOMOTO 純正ごま油」

作り方

1. れんこんはいちょう切り、しめじは小房に分け、オクラは8mmの小口に切る。ごぼうは細い千切りにして油で揚げておく。
2. 鍋に☆、れんこん、しめじを煮立たせ火が通ったら五目ごはんを加え弱火で5~6分煮る。オクラを加えてさっと煮たら火を止める。
3. 器に盛りつけごぼうをトッピングし、ごま油を回しかける。

オリーブオイルの風味がポイント！カンパンのフィンガーフード

非常食の定番「カンパン」が、あっという間におしゃれなオードブルに大変身！カンパンの軽さと生ハムの塩気、モッツアレラのしっとり感がよくマッチします。仕上げにオリーブオイルを回しかけることで風味とコクが増します。



調理時間 約 **15** 分
1人分のカロリー 約 **123** kcal
1人分の塩分 約 **0.3** g

材料 (4人分)

- カンパン 16枚
- ズッキーニ 少々
- 生ハム 4枚
- モッツアレラ (ひとくちサイズ) 16粒
- ブロccoliリースプラウト 少々
- オリーブオイル 適量
- バルサミコクリーム 適量
- あらびき胡椒 少々

使用する当社製品 (例)



JOYL「AJINOMOTO オリーブオイル エクストラバージン」

作り方

1. ズッキーニは薄切りにしてカンパンの大きさ、生ハムはカンパンの幅、ブロッコリースプラウトは半分にそれぞれカットする。
2. カンパンの上にズッキーニをのせ生ハムで巻き皿に並べる。モッツアレラをのせ、あらびき胡椒をトッピングする。
3. 皿の空いたスペースにブロッコリースプラウトを散らしオリーブオイル、バルサミコクリームを回しかける。

カンパンのレアチーズケーキ風

なんとカンパンでおいしいスイーツまで作れます！今回は当社の植物性チーズ「Violife（ビオライフ）」のクリーミーを用いて健康を意識される方にもぴったりのおやつを考案しました。ぜひお試しください。



調理
時間



約 5 分

1人分の
カロリー



約 87kcal

1人分の
塩分



約 0.2g

材料（4人分）

- カンパン 16枚
- 「ビオライフ 植物生まれのクリーミー」40g
- ストロベリーソース 40g
- ミントの葉 少々

使用する当社製品（例）



「ビオライフ
植物生まれのクリーミー」

作り方

1. カンパンに「ビオライフ 植物生まれのクリーミー」を塗り、ミントをのせて皿に並べてストロベリーソースをかける。

カンパンのティラミス風

カンパンがおしゃれなデザートに大変身。乳原料を含まないタイプのカンパンで作れば、乳アレルギーの方にも召し上がっていただけます。大きめの器で作ってパーティーはいかがでしょう。



調理
時間



約 30 分

1人分の
カロリー



約 187kcal

1人分の
塩分



約 0.3g

材料（8人分）

（大きめのタッパーやバット使用）

- 「ビオライフ 植物生まれのクリーミー」150g
- ホイップクリーム(乳不使用) 100g
- 砂糖 50g
- カンパン 85g

<コーヒーシロップ>

- インスタントコーヒー 8g
- 砂糖 20g
- 水 140g
- ココアパウダー 適量

使用する当社製品（例）



「ビオライフ
植物生まれのクリーミー」

作り方

1. コーヒーシロップを作る。砂糖と水を沸騰させ粗熱をとったらインスタントコーヒーを加えて溶かす。
バットにカンパンを並べ温かいシロップをかけ、途中返しながらしみ込ませておく。
2. 常温に戻した「ビオライフ 植物生まれのクリーミー」と砂糖をよくすり混ぜておく。
3. ホイップクリームを6分立てにし、2に2～3回に分けて加えて混ぜ合わせる。
4. 器の底に1の半量を並べ、3の半量を流して平らにし、この作業を繰り返す。表面にココアパウダーをふりかけ冷蔵庫で冷やす。