

災害に備えましょう！ ご家庭の食料備蓄を見直してみませんか？



まず水分！次にしっかり食事！

災害時、ご自身の身の安全を確保したら、次に大切なのは「水」と「食事」です。

避難生活では、**食事の量が不足しがちなため、食べ物からの水分摂取量が減ってしまいます**。また、飲料水やトイレが限られていることから、水分をとることを控えがちになります。

しかし、水分が不足すると、脱水や心筋梗塞、エコミークラス症候群など命に関わる病気がおこりやすくなります。まずは水分を我慢せずに、十分にとることが大切！

いのちを守るためには、食事をしっかりとることも重要です。災害時に優先すべきは、まずはエネルギー、そしてたんぱく質やビタミンなどを確保することです。

食料備蓄は、1週間分！

あなたの家庭では、災害時用に何日分の食料備蓄をしていますか。

家庭でも、1週間分程度の食品の備蓄が必要です。特に赤ちゃんや妊婦、高齢の方、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、特殊な食品を必要とする場合は、1週間分以上の備えが必要です。自治体の備蓄には限りがあるため、普段から各家庭で確保しておきましょう。

家庭の備蓄例



両手が使えるリュックが便利
リュックの重さは5～6kg
背負える重さにしましょう

●必需品

・水 1人1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)



●主食（エネルギー及び炭水化物の確保）

・米（アルファ化米）、無洗米



レトルトごはんや白かゆ

・乾麺（うどん・パスタ）



早ゆでタイプ

・乾パン



・カップ麺



・シリアル



●主菜（たんぱく質の確保）

・レトルト食品



・缶詰（肉・魚）



・ソーセージ



・高野豆腐



・ロングライフ牛乳



常温保存が可能

●副菜（ビタミン等の確保）・その他

・野菜、乾物（切干大根、のり等）

・野菜ジュース

・汁物（インスタントみそ汁等）



●ホッとするもの

・ようかん等の菓子

・お茶、コーヒー、ココア（スティック）等

●食品以外に必要なもの

ラップ、はさみ、ナイフ、紙皿、紙コップ、はし、スプーン
アルミホイル、ポリ袋、ごみ袋、ウェットティッシュ

＜あったら便利なもの＞
カセットコンロ・カセットボンベ、
水容器



日ごろから ご家族に合わせた食品を準備しておきましょう

慢性疾患をお持ちの方

食事コントロールをしっかりすることで、症状悪化を防ぎます。

備えておきたい食品

食塩制限のある方

食塩の少ない水煮缶、レトルト食品、餅、パン、ビスケット、キャンディ 等

糖質制限のある方

低カロリービスケット、全粒粉クラッカー、低カロリーレトルト食品、低 GI 食品 等
※低血糖の心配があるとき
ブドウ糖、キャンディ 等

たんぱく質制限のある方

たんぱく質調整食品（低たんぱく質のごはんやレトルト食品、ゼリー、ジュース 等）

セット食なども販売されています。インターネット等で確認しておくと便利です。

高齢者

しっかり食べることが大切です。エネルギー不足にならないようにしましょう

のどの渇きを感じにくくなるため、水分はこまめに飲みましょう！

備えておきたい食品

固いものが食べられない方・飲みこみにくい方

そのまま食べられる軟らかいレトルト食品 等

食欲が低下している方

栄養補助食品、濃厚流動食 等



スプーンをお忘れなく



入れ歯はすぐに持ち出せる場所に保管

乳児・幼児

お気に入りの食品を常備し、落ち着ける環境もつくりましょう

前後に「食物アレルギーがあります。〇〇を食べると具合が悪くなります」と書いておきましょう！

備えておきたい食品

ミルク

体調の変化で母乳が出にくくなることがあります。ミルクを溶かすときは、軟水（国産ミネラルウォーター（硬度 100 mg/ℓ 以下））を使用し、一度沸騰させ、70 度以上で保温したものを使います。

※乳児用液体ミルクやキューブ型の粉ミルクや使い捨ての哺乳瓶も避難生活には便利です ※飲み残したミルクは捨てましょう。

食物アレルギーがある方

乳幼児用アレルギー除去食品を日ごろから準備しておきましょう。食物アレルギーの誤食は命に関わることなので、避難所で周囲にも理解してもらえるようビブスを準備しましょう。（T シャツ等で代用できます）



離乳食

離乳食はレトルトパックや瓶入りのベビーフード等。粉末野菜は野菜不足の解消にもなります。

こどもに持たせる避難バックにも携帯非常食等を入れておくと安心です



出典）りんどう 第 3 号 2016 年（（公社）熊本県栄養士会）、緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド（農林水産省）

食料備蓄の保管方法

ローリングストック法（回転備蓄法）

災害時に役立つと言われている保存食も、何がどれくらいあるのかということを定期的に確認したり、使い方を覚えておかなければ、いざという時に賞味期限が切れていたり、そのまま食べられず、食事が出来ない状況につながることも。そのため、普段から少し多めに保存期間の長い食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法といいます。

ローリングストック法 2つのポイント

① 古いものから使い、必ず補充

賞味期限を確認して、期限が切れないうちに使います。

例えば、新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使って補充する、というようにそれぞれの家庭に合った備蓄方法で上手に回転させましょう。

② 月に 1 回防災食の日を

ローリングストック法では、定期的に食べて入れ替えることが大事です。家族そろって、月に 1 回防災の日をしながら食べてみてはいかがでしょうか。食べ慣れておくと、いざというときの不安も軽減します。

