

# 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？



## 食料備蓄は、最低でも 3 日分を用意しましょう！

日頃から災害時の対応を意識して、家族構成や健康状態に合わせた食料や飲料水等の備蓄をしておきましょう。ご家庭でも、最低でも 3 日分程度の食品の備蓄が必要です。大規模災害に備えて、できれば 1 週間分を用意しましょう。

### 家庭備蓄の例

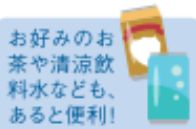
1週間分 / 大人2人の場合

#### 必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利！



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

#### 主食

エネルギー  
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)  
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



バックご飯×6個

その他(適宜)

・シリアル など

#### 主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個  
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

#### 副菜

その他  
(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等

・ロングライフ牛乳



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレート

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

### カセットコンロ(ボンベ)を備えて、熱源を確保しましょう

#### 熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が広がります！

電気・ガス・水道のライフラインが絶たれた場合に備えて、水はペットボトルの飲料水、ガスはカセットコンロとカセットボンベ、さらに湯を沸かせるやかんや鍋など必要なものを用意しておきましょう。



詳細はこちら

#### 食事の際、あると便利な調理用品等

##### ■調理用品

使い捨ての箸、スプーン、フォーク、食器、ラップ、ポリ袋、耐熱ポリ袋、カセットコンロ・カセットボンベ、缶切り、キッチンバサミ

##### ■衛生用品

ウェットティッシュ、除菌用アルコール、手洗い用せっけん、キッチンペーパー、エプロン、三角巾、マスク、ポリ袋

家庭備蓄ポータル(農林水産省)



災害に備えた家庭備蓄のポイント

(政府広報オンライン)



## 食料備蓄の保管方法 ～ローリングストックを活用しましょう～

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。ふだん食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足すだけです。

備蓄のコツは、3 つです。

- まず、ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
- ふだんの食事で食べる
- 食べたら買い足して、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。



## 乳幼児や高齢者、慢性疾患・アレルギーのある人の備え

災害時には、乳幼児や高齢者、食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった人、慢性疾患の人、食物アレルギーの人などへの配慮が必要です。できるだけふだんの状態に近い食事がとれるように備えておきましょう。

### 乳幼児の備え

#### ミルク

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクや液体ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビン、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくことも安心です。

#### 離乳食

びん詰やレトルトの離乳食を多めにストックしておきましょう。またレトルトの離乳食はふだんから食べ慣れておくことも大事です。

#### 好きな食品や飲み物

こどもが日頃から好きな食品や飲み物を備えておくと、災害時でもリラックスしたり安心したりできます。

### 高齢者の備え

一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。ただ、体力が落ちたときや食欲がなくなったときに備え、レトルトのおかゆやインスタント味噌汁などがあると安心です。体が弱ったときにどんなものが食べなくなるかを想像し、備えましょう。

### 食べる機能が弱くなった人の備え

かむことや飲み込むことなど食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人を対象にした介護食品を活用しましょう。レトルトの介護食品やとろみ調整食品など食べる機能に応じて様々な介護食品があり、ドラッグストアで購入できます。

### 食物アレルギーの人の備え

利用される人のアレルゲンが含まれていない食品を選びましょう。

また、アレルギー対応食品は、災害時には特に手に入りにくくなるので注意が必要です。

例えば、アレルギー対応の粉ミルク、アレルギー対応の離乳食、レトルトなどのおかゆやごはん、缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品、好物の食品、飲み物を備蓄しておきましょう。

### 慢性疾患の人の備え

慢性疾患の人は、災害時に症状が悪化しがちです。日頃から、栄養バランスの良い食事を心がけ、食塩やアルコールを控え、肥満に気を付けておきましょう。

また、医師が処方した食事療法をふだんと同じように継続できるよう、備蓄する食品の内容を工夫しましょう。缶詰やインスタント食品、レトルト食品などは食塩が多いため注意が必要です。