

家庭備蓄のすすめ

はじめよう！おうちで楽しく食品ストック

最低 **3** 日分、
できれば **7** 日分

月 火 水 木 金 土 日



要配慮者なら **2** 週間分

月 火 水 木 金 土 日
月 火 水 木 金 土 日

? 備蓄食品を用意する際の分類のヒント！

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。普段食べている食品を多めに買い置きするだけで、備蓄になるんです。これらをバランスよく備えることが大切です。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。

災害発生



ライフライン停止 約1日～7日



ライフライン復旧



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

家庭備蓄の例

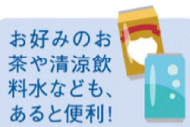
1週間分 / 大人2人の場合

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)

・LL牛乳
・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



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



チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事!

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

家庭備蓄で考える3日分の献立

	朝	昼	夕
1日目	シリアル + 牛乳 + サラダチキンと大豆のサラダ  常備しておくとう便利！ ・サラダチキン ・水煮大豆缶	カップ麺 + わかめとコーンのトッピング + にらたま   常備しておくとう便利！ ・コーン缶 ・カットわかめ	 サバ缶で カレーライス + 切り干し大根の甘酢あえ 常備しておくとう便利！ ・サバ缶 ・トマトジュース ・切り干し大根
2日目	レトルトごはん + 高野豆腐の卵とじ + こんにやくのきんぴら 常備しておくとう便利！ ・高野豆腐 ・こんにやく	コーンクリーム ペンネ + ツナマヨにんじん + 野菜ジュース  常備しておくとう便利！ ・早ゆでマカロニ ・カップ用スープの素 ・ツナ缶	焼き鳥缶の炊き込みご飯 + たまねぎのポン酢和え +  即席みそ汁 常備しておくとう便利！ ・焼き鳥缶 ・乾燥ひじき
3日目	にゅうめん + ゆで卵 + きくらげのしょうがあえ 常備しておくとう便利！ ・乾燥きくらげ ・かつお節	パン缶 + ウインナーのトマト煮 + チーズ  常備しておくとう便利！ ・ウインナー ・トマト缶 ・チーズ	レトルトごはん + レトルト牛丼 + 水煮れんこんの梅肉あえ  常備しておくとう便利！ ・梅干し ・水煮れんこん



水分補給は大切です。食事と食事の間に、500mlの水を飲むよう心がけましょう。

長期保存が可能！ 非常食

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でもおいしい食品を食べることができます。

大型スーパーマーケットの防災防災コーナーには、さまざまな非常食が陳列されています。日常の買い物ついでに、非常食もチェックしておきましょう。おいしい非常食も多いので、「ローリングストック」もおすすめです。

レトルト食品



菓子類



缶パン



アルファ米(アルファ化米)

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。

レスキューフーズボックス

火も水も使わずに温かな食事をいただける

被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられると安心です。

試食のススメ

今はおいしい非常食がたくさんありますが、味は千差万別。いざという時に、苦手な味のものばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して、好みの味を備えておきましょう。

発災当日の備えは？

〈水1リットル+調理不要な非常食3食〉

発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定されます。また電気・ガス・水道といったライフラインが停止する可能性が高く、しばらくは余震で火が使えないことも想定されます。避難する際に持ち出せるよう、1日分程度の非常食を非常用持出袋等に入れておくといでしょう。