

# 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。普段食べている食品を多めに買い置きするだけで、備蓄になります。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】

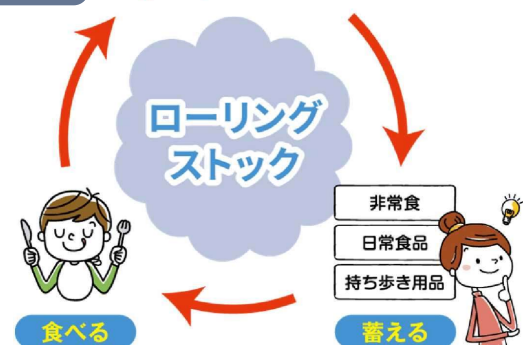
## 備蓄食品の選び方

- 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 足りないものを買ひ足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す。

## 簡単！「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買ひ足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



# 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。



自主避難の場合は、自分で用意した食料を持ち込むことになります。また、避難所に行っても食事が提供されるまでに時間がかかることがあるため、食料を多めに備蓄しておきましょう。

## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

<b>必需品</b>		<b>水 2L×6本×4箱</b> ※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!		<b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物		<b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)		<b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)		<b>カップ麺類×6個</b>
		<b>バックご飯×6個</b>		<b>その他 (適宜)</b> ・LL牛乳 ・シリアルなど		
<b>主菜</b> たんぱく質		<b>レトルト食品</b> ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個		<b>缶詰 (肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶		
<b>副菜 その他</b> (適宜)		<b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等		<b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等		
		<b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>		<b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>		
		<b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>		<b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>		

## 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。

# 災害時に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ 配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

▶ **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。

そしてカセットコンロとカセットボンベ。

お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。

▶ 災害時には、物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなることが想定されます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

## ▶ 要配慮者のための食品備蓄のポイント

### ▶ 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



### ▶ 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



### ▶ 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- とろみ調整食品
- レトルトなどのおかゆ
- 好物の食品、飲み物
- スマイルケア食などのレトルト介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品



### ▶ 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
  - ② 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

### ▶ 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物
- レトルトなどのおかゆやご飯食べ慣れた乾物

## 注意

- 各食品の内容は**購入時に**原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

# 知っておきたい、 災害時の食生活の注意点

災害時に生じる健康問題を予防するためには、  
どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

## 1 水分をしっかりとりましょう

災害時は、飲料水の不足やトイレに使う水の不足から、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

## 2 しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、食事はしっかり食べましょう。高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等を備蓄しておくのも良いでしょう。

## 3 食中毒を予防しましょう

食事や調理の前にはよく手を洗いましょう。  
調理後の食事はすぐに食べましょう。

あると便利なもの

- ラップ
- アルミホイル
- 食品用ポリ袋
- ウエットティッシュ など

参考：「高齢者リーフレット」（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所、公益社団法人日本栄養士会）、農林水産省作成リーフレット

各種ガイドはインターネットでダウンロードできます！

QRコードを読み込んでスマートフォンで見られます。

災害時に備えた食品ストックガイド  
(農林水産省HP)



糖尿病災害時サバイバルマニュアル  
(臨床糖尿病支援ネットワーク)

