

始めよう！食料品備蓄

～ 災害に備えて ～

地震等の災害に備え、家庭でも食料と飲料水等を備蓄しておきましょう。



まずは3日分の非常食を

あなたの住む街で災害が起こり被災者となることも考えられます。災害が起きてから被災者への救援・支援が始まるまで時間がかかることや、電気・ガスなどのライフラインが途絶えた場合のことを想定し、少なくとも最低3日分の非常食（調理不要ですぐ食べられる食品）と飲料水を家庭で備蓄しておきましょう。

非常食と市販品をうまく組み合わせて

他の地域で災害が起きた場合に食料・生活必需品の流通に影響が出ることも考えられます。市販食品1日分を用意し、災害用非常食にプラスして2週間（14日分）の食料を準備しておきましょう。

備蓄のためのアドバイス

①：調理が不要または簡単に長期保存できるものを選ぼう！

ライフラインが一時的に途切れるなどの状況に備え、そのまま食べられる、長期保存できるものを選びましょう。（アルファ化米、保存パン、栄養調整食品など）



②：組み合わせは大切。主食、主菜、副菜をバランス良く！

食品は、主食（米、もち、乾麺、インスタント麺、シリアルなど）、主菜（肉・魚缶詰、レトルトなど）、副菜（野菜果物缶詰、ドライフルーツ、野菜ジュースなど）をバランスよく準備しましょう。ビタミンやミネラルが不足しがちになりますので、副菜は必ず準備しましょう。

③：食べ慣れたものを選び、好物も加えよう！

普段と異なる生活は、かなりのストレスがかかります。ふだんの生活で食べ慣れた食品を選ぶと無理なく食べられるでしょう。同じものを食べ続けるより、加工食品なども適宜活用しバラエティーに富んだ食事や、自分の好物を加えるとストレス解消にも役立ちます。



④：備蓄食品はふだんの食事で活用＆補充しよう！

2週間分の食料はかなりの量になります。ふだんの食事では計画的に食料を食べ、新たなものを補充しましょう。ふだんの食事の購入の際に少し多く購入し、備蓄チェックリストをつくり、賞味期限を記入したり、日持ちの管理を行いましょう。

⑤：長期保存の食品の保管は？

無駄にならないように、賞味期限の近いものから食べるようにして、食べた分を補充していくようにしましょう。長期保存食品の保管は直射日光を避け、冷暗所で、他のにおいが移らないような場所にしましょう。



⑥：保管方法は？

非常食はいつでも持ち出せるように1人分ずつ水にぬれても大丈夫な袋の中に入れ、各自がよく居る場所に置いておきます。日常食品は台所などの取り出しやすい場所に置き、何がどこにあるか家族で確認しておきましょう。

一般成人の必要な備蓄食品はどのくらい？

14日分の購入食品例（成人1人分の目安）

	主食類	主菜類	副菜類
市販食品	米（真空パックご飯含む） 1.5kg 乾麺類 1.5kg （そば・うどん・パスタ） インスタント麺類 7食 シリアルなど 1袋 ホットケーキミックス・小麦粉 500g	缶詰（魚介類・肉類） 6缶 レトルト食品 14食 （カレー・パスタソース ハンバーグ・丼ものの具など） 乳製品 （チーズ・ｽﾏﾙﾄﾞ等） 1～2袋 うずらの卵缶 1缶	野菜の缶詰 5缶 （ﾄﾏﾄ・ｺｰﾝ・筍・きのこなど） ちらし寿司の素 1袋 果物の缶詰 2缶 （もも・みかん・パイナップル等） スープ類（味噌汁・わかめスープ コンポータージュなど） 14食 野菜ジュース 1ℓ
調味料	しょう油・味噌・砂糖・塩・コショウ・油・バター・マヨネーズ・酢・だしの素・麺つゆ・コンソメなど		
災害時用食品	アルファ化米ご飯（100g） 9個 乾パン（110g） 1個 ドロップ・あめなど 1袋	肉・魚などの味つき缶詰 3缶	

普段からあると便利な食品

（比較的長期保存できる食品）

- ・ 日持ちする野菜：さつまいも、じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぼちゃなど
- ・ 乾物類：切り干し大根、ひじき、わかめ、干しいたけ、高野豆腐、焼き麴、春雨、豆など
- ・ 冷凍食品：市販品のほか、家庭で冷凍した魚介・肉・野菜・料理等など
- ・ 嗜好品：チョコレート、ビスケット、ナッツなど
- ・ 嗜好飲料：コーヒー、ココア、紅茶、お茶、フルーツ飲料など
（缶やペットボトル入りは持ち出しやすい）
- ・ その他：ふりかけ、お茶漬の素、ジャム、瓶詰めの佃煮、鮭フレーク瓶詰め、魚肉ソーセージなど

備蓄食品を使ったメニュー例（簡単な調理ができる場合）

わかめご飯

乾燥わかめを熱湯に入れて戻し水にとる。水気を切って刻み、温かいご飯に混ぜる。
塩、しょうゆで味付けをする。

まぜ混ぜピラフ

温かいご飯200gにバター5g、コーン缶大さじ1、油を切ったツナ缶大さじ1を混ぜ、塩、コショウで味付けをする。

卵入りカレーライス

レトルトのカレーを鍋にかけ、弱火で温め、うずらの卵缶を加えて火を通す。温かいご飯にかける。

スパゲティ

スパゲティ100gを茹で、好みのパスタソースをかける。
粉チーズなどをかける。

つけ麺

乾麺100gを茹でて水洗いし、ザルに上げて水気を切る。
麺つゆを好みの濃さに薄める。
刻みのりをのせる。

インスタントラーメン

ラーメンはいつも通りに作り、乾燥わかめを戻してのせ、うずらの卵缶などをのせる。

フルーツホットケーキ

ホットケーキミックス100gを適量の水（あれば、牛乳、卵）で溶く。
パイナップル缶2枚を1cm角に切り生地に混ぜる。フライパンに油を薄く塗り両面を焼く。

すいとん

小麦粉100gに水150mlを加え混ぜて生地を作る。インスタント汁と水200mlを鍋に煮立て、生地をスプーンですくい入れる。
生地に火が通るまで煮る。

クレープサンド

ホットケーキミックス100gをゆめめに溶き、フライパンに油を薄く塗り、薄いホットケーキを焼く。ツナ缶にマヨネーズ、コショウを混ぜ、焼けた生地中央に具をのせて巻く。
食べやすい大きさに切る。

- ※ 食べるものによって、汁物、スープ、ジュース、フルーツ缶、お茶などと組み合わせましょう。
- ※ 備蓄食品を食べる前に、冷蔵（凍）庫にある食品から食べ始めましょう。
また、賞味期限の近いものから食べるようにしましょう。

家族の状況に合わせて食料の備蓄計画を進めましょう

～ 食品購入例を応用して家族の備蓄リストを作りましょう ～

こども・乳幼児がいる家庭は？

母乳を飲んでいる乳児がいる場合は、お母さんの母乳が出にくくなったり与えられないことを想定し、育児用ミルクを備えておくのもひとつです。離乳食を与えているお子さんがいる場合はベビーフード（シトルト粥やソース類など）を必要に応じて用意しておきましょう。

妊娠中の人がある家庭は？

野菜・果物等の不足によるビタミン・ミネラルなどの不足も心配されますので、必要に応じてこれらのサプリメントを用意しておくとう安心です。



サプリメントや栄養補助食品を利用する際は、1日の摂取目安量を参考にし、摂りすぎに注意しましょう。過剰摂取は体に害を及ぼす場合もあります。

高齢者がいる家庭は？

いつもの食生活と違い、ストレスなどから食欲が低下し食事量が少なくなるので低栄養に注意しましょう。軟らかく食べやすい食品（シトルトお粥など）、とろみ剤などを用意し、食事量が減らないようにしましょう。栄養補助食品、濃厚流動食、高カロリー食を用意しておくとういでしょう。また、高齢になると喉の乾きを感じにくくなるため、脱水症状になりやすくなってしまいます。積極的に水分を摂取するように心がけましょう。



家族に慢性疾患(アレルギーを含む)を有する人がいる場合は？

医師から食事の指示を受けていて特定の栄養素の摂取制限を必要とする場合などは、通常の備蓄食品ではコントロールが難しくなります。病者用食品（例）低たんぱく質食品等を利用して、疾患に応じた備蓄をしておくとういでしょう。普段から利用している人は少し多めに買い置きをしておきましょう。糖尿病のようにエネルギー制限を必要とする場合は、シトルトタイプの調整用食品などを利用するのも方法の1つです。



ライフラインが滞った場合の対策もしておきましょう ～水や調理用火元の確保～

非常時には、飲用水として1日1人3ℓ必要になるといわれています。ライフラインが途切れた場合を想定して3日分の非常時用食品と一緒にミネラルウォーターなども準備しましょう。

調理用の火元としてカセットコンロが役立ちます。1日3食分の調理用としてガスボンベ2本、3日分なら6本用意しておくとう安心です。

水が自由に使えない状況では衛生面を保つのに、ポリ袋、ラップ、キッチンバサミなどが役立ちます。ポリ袋は食器や調理用手袋の代わりとしたり、水くみ用に使ったりできるので、サイズ 違いで備えておくとういでしょう。

