

災害に備える

# 備蓄食ガイド

## 備蓄食はなぜ必要？

大規模な災害の発生時には、電気や水道が使えなくなったり、食料品を買えなくなったりしてしまふことがあります。

また、行政の助けや支援物資には限りがあり、ほとんどのものが不足しがちです。そのため、普段から非常時に備えて**食料品を備蓄すること**が必要です。

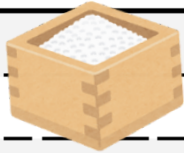
## 備蓄食の目安

備蓄食は主食+主菜の組み合わせで、最低でも**3日分**、できれば1週間分を確保しましょう。

**水は飲料水として1人当たり1日1L**が必要で、調理等に使用する水を含めると3L程度あれば安心です。


### 【炭水化物】

### 【1食分の目安:1人分】

米	75g(0.5合)	
レトルトご飯・アルファ米	1パック	
パン(缶詰)、乾パン	1缶	
乾麺(うどん、そば、パスタ)	100g(ペットボトルキャップの直径の束)	
即席めん、カップ麺	1個	

主食

### 【タンパク質】

肉・魚・豆の缶詰(例:鯖缶、スパム)	1缶	
レトルト食品	1パック	
豆腐(長期保存のもの)など	1/3丁	

主菜

これらを組み合わせて3日分(9食分)を備蓄しておくことが望ましいです。

#### 3日分の例

主食：レトルトご飯7パック、パン(缶詰)1食分、即席めん1個

主菜：焼鳥缶2缶、サバ缶2缶、牛肉のしぐれ煮1缶、レトルト食品2パック、豆腐(充填)1パック

#### 【その他】

野菜や果物の缶詰(例:トマト缶、コーン缶、みかん缶)  
インスタント味噌汁  
即席スープ  
のり、乾燥わかめ・ひじき  
野菜・果汁ジュース

副菜

他

調味料(塩、砂糖、味噌、醤油等)  
嗜好品(コーヒー、ココア、紅茶、緑茶)  
菓子類(チョコレート、ビスケット、飴等)  
その他ふりかけ、ジャム等



# 配慮が必要な方への備えも忘れずに

ご家族、周囲の方の状況に合わせて、必要なものを用意しましょう。

## ○乳幼児の備え

- 液体ミルク
- レトルトの離乳食
- 使い捨て哺乳瓶



\*水や熱源が確保できない場合に備えておく。

## ○高齢者の備え

- おかゆ
- 介護食
- ゼリー飲料
- 栄養補助食

\*柔らかくて食べやすいものや慣れ親しんだ食品を準備しておく。

## ○食物アレルギーを持つ方の備え

- アレルギーが含まれない食品

\*購入時に原材料表示や食品メーカーのHPを確認しておく。

## ○慢性疾患等の方への備え

- 特別用途食品等  
(例：低タンパク質食品)

\*災害時の食事内容の工夫を事前に考えておく。  
(例：タレを全てかけない)



# 災害時に必要な調理器具



カセットコンロ・ボンベ  
1人6本/1週間



ラップ



お箸、フォーク、スプーン(使い捨て)  
人数×食数分



ポリ袋(耐熱性)  
調理や食品の保存に使用  
します

その他 なべ、缶切り、紙コップ、ウェットティッシュ、アルミホイルなど

# ローリングストックで災害時に備える

少し多めに買いおき

消費期限の近いもの  
から使う



ローリング  
ストック



使った分を買い足す



食料品などを少し多めに備えておき、日常生活で消費期限の近いものから使い、使った分を買い足すことで無駄なくストックすることができます。

**収納や費用に無理のない範囲**で  
ストックを始めてみましょう！

(参考)

農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」

農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」