

いざという時のために

まずはここから食料品^{びちく}備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組合せで、**最低でも3日分、できれば1週間分程度を**確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は1週間分程度(水21ℓ、ボンベ6本程度)あれば安心です。

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。



カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。



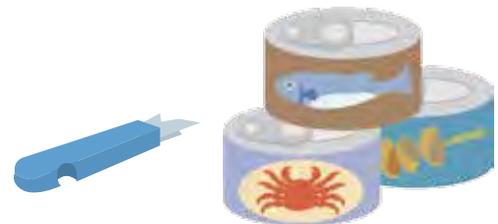
米

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉
備蓄の柱!
2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。



缶詰

〈たんぱく質の確保〉
缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。



ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する**ローリングストック法**を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

その1

普段の食料品を少し多めに買い置き(保存期間の長いものを)



その2

チェックリストを作成し、賞味期限を考えながら消費



その3

消費した分を補充



家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

必需品



・水
※1人1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)

2L×6本×4箱



・カセットコンロ
・カセットボンベ
※1人1週間おおよそ6本程度

12本



お好みのお茶や
清涼飲料水などと
あると便利

主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)



・米
※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)

2kg×2袋



・カップ麺類
6個



・乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ)

そうめん2袋 (300g/袋)
パスタ2袋 (600g/袋)



・パックご飯
6個



適宜

・その他
(シリアルなど)



(LL牛乳)

主菜 (たんぱく質の確保)



・レトルト食品
牛丼の素、カレーなど18個
パスタソース6個



・缶詰
お好みのもの
18缶

チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事



副菜・その他

適宜



・野菜ジュース、
果汁ジュース等



・塩、砂糖、しょうゆ、
めんつゆ等の調味料



・インスタント味噌汁や
即席スープ

・日持ちする野菜
(たまねぎ、じゃがいも等)

・梅干し、のり、
乾燥わかめ等

家庭の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

高齢者・乳幼児



*高齢の方でも食べやすいおかゆ



*ミルクアレルギー対応の粉ミルク

慢性疾患



*腎臓疾患の方向けの低タンパクご飯

食物アレルギー



アレルギー27品目不使用

*特定原材料27品目不使用のシチュー

「家庭用食料品備蓄に関するリーフレット(農林水産省)」を参考に作成