

# 食品の家庭備蓄のすすめ

## はじめに

「災害時に備えた食品の家庭備蓄」と聞いたとき、どのようなイメージを持ちますか？  
「何からはじめればいいのか分からない」「毎日忙しくて、そこまでやる余裕がない」  
「一度やってみたけど、なかなか続かない」「備蓄のためのスペースもお金もない」など、  
日頃はつつい先延ばしにして考えがちではありませんか？

しかしながら、大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。また、被災時でも、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考と、元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

このガイドでは、普段の暮らしを少し工夫するだけで、無理なく災害時に備える方法をご紹介します。近年、災害が頻発しているわが国において、安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、**日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていく**ことが大切です。このガイドを活用して、いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、**必要な備えを進めましょう**。

## 目次

P.03 簡単！  
ローリングストック

P.06 主食、果物

P.09 命をつなぎ止める水

P.12 あると便利な  
備品類

P.04 備蓄食品の選び方

P.07 牛乳・乳製品、菓子・  
嗜好品、調味料、その他

P.10 非常食で楽しく備蓄！

P.13 備蓄食品の  
収納テクニック

P.05 主菜、副菜

P.08 保存食を見直そう！

P.11 カセットコンロで  
熱源確保！

P.15 災害時の簡単レシピ

※掲載商品は、2019年2月現在の情報です。

## 本ガイドの検討：

「あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会」委員（五十音順、敬称略）

富川 万美 NPO法人ママプラグ理事 アクティブ防災事業代表

○ 別府 茂 （一社）日本災害食学会 理事・副会長

長柴 美恵 （一社）防災備蓄収納プランナー協会 代表理事

真鍋 太郎

アサヒグループ食品株式会社 食品事業本部 食品マーケティング部担当課長

永田 宏和 NPO法人プラス・アーツ 理事長

◎ 渡辺 研司 名古屋工業大学大学院 工学研究科 社会工学専攻 教授

◎ 座長 ○ 副座長



こちらも  
ご活用  
ください！

## 要配慮者のための 災害時に備えた食品ストックガイド

乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方向けの食品ストックガイドです。