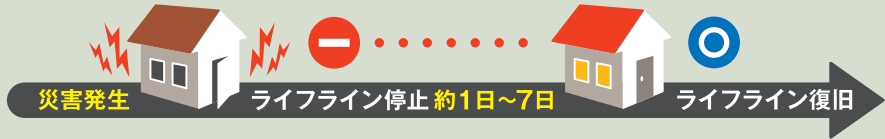


なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

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。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

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

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。