

# 災害への備えを、日本の標準装備に。

政府は、昨年発生した能登半島地震・豪雨からの復旧・復興に全力で取り組むとともに、過去の災害における教訓を踏まえた防災体制の抜本的強化を進めています。

そして、さらなる防災対策・災害対応力の強化のため、令和8年度中の「防災庁」の設置に向けた準備を着実に進めています。また、総合経済対策に基づき、キッチンカー、トレーラーハウス、トイレカー等の迅速な派遣のための登録データベースの整備など、災害が発生した際の避難所の環境改善にも取り組んでいます。

## 能登半島地震・豪雨への取り組み



応急仮設住宅

民間賃貸住宅を活用した「みなし仮設」に加え、トレーラーハウス、木造長屋及び木造戸建てなど多様な形態の仮設住宅を供給



輪島塗の仮設工房

輪島塗の仮設工房に希望するすべての職人の入居が完了。引き続き被災者に寄り添った、なごみ支援を推進

## 避難所の環境改善への取り組み



避難所のパーティション

パーティションや段ボールベッド等の簡易ベッドの設置により、避難所における居住環境を向上



トイレカー

トイレカー等の派遣や「快適トイレ」の設置等により、快適かつ衛生的なトイレ環境を確保

能登半島地震・豪雨における政府の取り組みはこちらから



# 日頃の備えがあなたと家族を守ります！

いつ発生するか分からない災害。日頃の備えがあれば、あなたと大切な家族を守ることができます。

また、万一、災害が発生したときには、周囲の人たちと協力することが大切となります。

日頃のあいさつややりとりのなかで、いざというときに助け合える関係をつくっておきましょう。

さらに詳しい日頃の備えや臨時情報等については



## 日頃からいざというときの備えを

### 貴重品の備え

運転免許証、障害者手帳、母子手帳等は常に携帯。貴重品は保管場所を家族で共有。いざというときすぐに持ち出せるようにする。

### 常用薬・お薬手帳の備え

お薬手帳やマイナ保険証の使用により、災害時でも常用薬や病気の情報が正確に伝わり、適切な治療が受けられる。

### トイレの備え

携帯トイレ（保管用密閉袋・ポリ袋）やトイレトイレットペーパーを1週間分程度備えておく。

### 感染症対策も加える

マスク、体温計、アルコール消毒液、手袋などの感染症対策用品を非常持ち出し袋に加える。

## 家族の取り決めを

### 身近な避難場所を確認

自宅だけでなく、よくいる場所の近くの避難場所と安全なルートを家族で確認しておく。

### 子どもの引渡しルール

保育所等に子どもを預けている場合、引渡しのルールなどを事前に決めて、家族で共有しておく。

## となり近所・地域で関係づくりを

### 日頃の交流・訓練参加

日頃から災害の際の助け合いを意識してご近所との付き合いの輪を広げておく。防災訓練にも積極的に参加する。

### 近隣の要配慮者の把握

高齢者や障害者、妊産婦、外国人など、情報把握や避難が迅速にできない人を把握し、個別避難計画づくりに協力する。

### 子どもの保護

災害時に高まる子どもへの暴力などのリスクに早期に対応する相談・支援体制をつくる。

### 地元企業等との連携

地元企業・自治体・地域住民の連携を深め、災害時の共助体制を確立しておく。

# 南海トラフ地震臨時情報や北海道・三陸沖後発地震注意情報が発表されたときは！

### 日頃の地震への備えの再確認

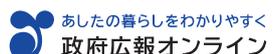
- 避難場所・避難経路等の再確認
- 家族との連絡手段の再確認
- 水や食料等の備蓄の再確認

### 臨時情報の発表に伴う特別の備え

- すぐに避難できる態勢の確保
- 非常持ち出し品は、日中は常時携帯、就寝時は枕元に置く

※沿岸地域では、揺れを感じたり津波警報等が発表されたら、直ちに避難してください。

防災に関する詳しい情報は



災害時は偽情報や誤情報にご注意ください！政府や地方自治体のホームページやSNS、新聞・テレビ・ラジオなどの情報を利用しましょう。

# 災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水   | <input type="checkbox"/> 軍手   |
| <input type="checkbox"/> 食品<br><small>(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)</small> | <input type="checkbox"/> 洗面用具   |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん  | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉  |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着   | <input type="checkbox"/> タオル  |
| <input type="checkbox"/> レインウェア  | <input type="checkbox"/> ペン・ノート   |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴  | <b>感染症対策にも有効です!!</b>  |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <small>(※手動充電式が便利)</small>                                     | <input type="checkbox"/> マスク  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <small>(※手動充電式が便利)</small>                                    | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール   |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器  | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ   |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく  | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 救急用品<br><small>(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)</small>                        | <input type="checkbox"/> 体温計  |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <b>一緒に持ち出そう!!</b>   |
| <input type="checkbox"/> ブランケット  | <input type="checkbox"/> 貴重品<br><small>(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)</small> |

## 子供がいる家庭の備え

- |   |                                   |                                |
|---|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク <small>(キューブタイプ)</small> | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶                      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食                          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー                      | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

## 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 |                                      |

## 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                  |                                       |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食     | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 吸水パッド   | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

## 備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典：「災害がおきる前にできること」（首相官邸ホームページ）（<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>）

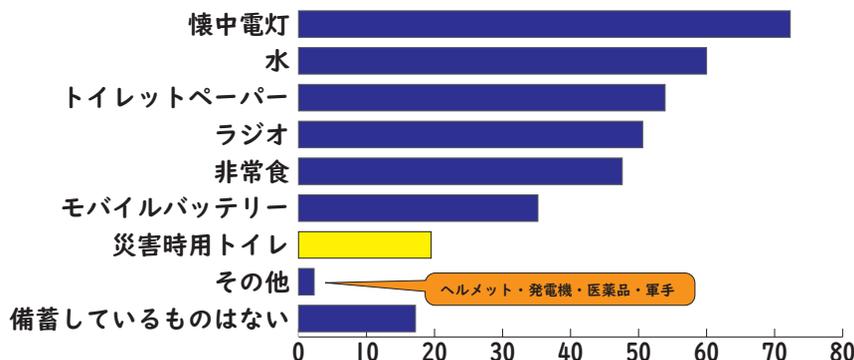
# トイレ備蓄、忘れていませんか？

災害時には、家のトイレ（水洗トイレ）が使えなくなることがあります。

Q. あなたやあなたの家庭では、災害時用トイレ以外で、災害時に備えて備蓄しているものはありますか。（複数回答）

あなたの家庭は大丈夫ですか？

懐中電灯や水・食料を備蓄している人が多くいるのに対し、**災害時用トイレを備蓄している人は2割未満**でした…



出典：(一社)日本トイレ協会 災害・仮設トイレ研究会 携帯トイレ分科会  
「災害時用トイレ備蓄に関する調査報告書」

→災害など有事の際にトイレに困る方が多数発生することが予想されます。

## 携帯トイレ(1回使い切り)

断水や排水不可となった洋式便座等に設置して使用する便袋(し尿を溜めるための袋)。吸収パッドや凝固材等で固めて衛生的なので、旅行やドライブに、キャンプやアウトドアに、防災用に、非常用に適しています。



## 簡易トイレ(複数回使用可)

小型で持ち運びができる箱型トイレ。使い捨てのものと、洗浄して何度も使えるものがあります。簡易トイレは下水設備などの、汚物をきちんと処理できる設備が無い場所で、これらを衛生的に処理する目的で使われています。



## トイレの備蓄は

成人の平均排泄回数

国が推進する日数

1人あたり **5回 × 7日 = 35回分/週** が必要です！

食べ物・飲物と同様にトイレの備蓄も大切です。

# 携帯トイレ

## 取扱説明書



大地震のあとは**水を流さない**  
まずは携帯トイレを使って！

もし排水管や下水道管などが壊れていると  
汚水が便器からあふれ出すことも

### 知って安心！携帯トイレの使い方

1



ポリ袋を  
便器にかぶせる

便器内の水で携帯トイレの  
袋がぬれるのを防ぐ

2



便座の上から  
携帯トイレ設置

凝固剤を入れる  
(タイミングは製品により異なる)

3



用を足す

立ったまま用を足すのはNG！  
汚すと災害時は掃除が難しい

4



臭いが漏れないように  
しっかり結ぶ

災害時のゴミの回収はすぐに来ない  
(ゴミの出し方などを地方自治体に確認)

✓凝固剤は1袋「使い切る」 大便の際にも使うこと！

✓携帯トイレには、凝固剤ではなく、シートを敷くタイプもあります

携帯トイレは**最低3日分**、できる限り1週間分を準備

あなたは1日何回トイレに行きますか？家族全員分のご用意を！

### トイレと一緒に備えておきたいモノ

トイレットペーパー



1人1週間1ロール消費  
「3倍巻き」などが便利

ランタン  
ヘッドライト



両手を空けておける  
ライトが必要です

45リットルのポリ袋



便器にかぶせる用  
レジ袋だと小さい

ウェットティッシュ  
ペーパータオル



断水で手が洗えない  
状況に備えて

携帯トイレ監修：NPO法人 日本トイレ研究所



3/6放送「まさかの防災」  
取扱説明書はこちら！



携帯トイレ  
くわしいまとめページ

# 家庭備蓄のすすめ

## はじめよう！おうちで楽しく食品ストック

最低 **3** 日分、

できれば **7** 日分

月 火 水 木 金 土 日



要配慮者なら **2** 週間分

月 火 水 木 金 土 日  
月 火 水 木 金 土 日

## ? 備蓄食品を用意する際の分類のヒント!

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。普段食べている食品を多めに買い置きするだけで、備蓄になるんです。これらをバランスよく備えることが大事です。

### 非常食

災害時の備えとして用意し  
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

### 日常食品



日常から使用し、かつ、  
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】



## 日頃からどんどん食べて 好みの味を探しましょう!



<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

詳しくは農林水産省WEBサイトの  
「家庭備蓄ポータル」で!

農林水産省 大臣官房政策課  
食料安全保障室

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

# 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

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

## 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。

# 備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

## 簡単! 「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



### ココがポイント

- 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低 3 日分

※できれば1週間分を備えましょう

# 災害時に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ 配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

▶ **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。

そしてカセットコンロとカセットボンベ。

お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。

▶ 災害時には、物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなるのが想定されます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

## ▶ 要配慮者のための食品備蓄のポイント

### ▶ 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



### ▶ 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



### ▶ 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルト介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物



### ▶ 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
  - ② 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

### ▶ 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯食べ慣れた乾物
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物

## 注意

- 各食品の内容は**購入時に**原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

# 少し多めに 買い おき

地震などに備え

家庭でも備蓄を

最低で3日分  
できれば1週間分

飲んだ分を補充  
しておこう



～家庭備蓄のススメ～

お買い得だから  
多めに買って  
買いおきしよう



※防災基本計画（中央防災会議）では、家庭での最低3日間、  
推奨1週間の食料備蓄の普及を図ることとしています。

# まずはここから食料品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

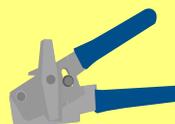
あると、水と熱源があれば、  
（1食=0.5合=75gとした場合）  
約27食分  
になります。



## 【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



1缶補充

1缶食べたなら

その3

消費した分を補充



# 備蓄食料品はどこで買えるの？

スーパーマーケットやホームセンター、百貨店、インターネット通販などで買うことができます。アルファ米や、加熱なしで美味しく食べられるパン、フリーズドライの即席スープなど豊富に取り扱われています。

購入した備蓄食料品は、缶詰やレトルトパックなどに分類して賞味期限順に並べて保管すると便利です。



## 家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

### 必需品

・水 2L×6本×4箱

※1人1日おおよそ3L程度  
(飲料水+調理用水)



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

※1人1週間おおよそ6本程度

12本



### 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

・米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す  
(1食ひとり75g程度)



・乾麺

(うどん・そば・そうめん・ Pasta)



そうめん2袋 (300g/袋)  
パスタ2袋 (600g/袋)

・カップ麺類

6個



・パックご飯

6個



・その他  
(シリアルなど)

適宜



### 主菜 (タンパク質の確保)

・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



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



・日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも等)

・梅干し、のり、乾燥わかめ等

・野菜ジュース、果汁ジュース等



・インスタント味噌汁や即席スープ



・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料

# 家族の健康に配慮

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ウ

# スマイルケア食の備蓄のススメ

スマイルケア食とは、かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

食品に表示される青、黄、赤マークにより、それぞれの方の状態に応じた食品の選択に役立ちます。

ご家族に高齢の方がいらっしゃる場合は、それぞれの方のニーズに応じて「スマイルケア食」を備蓄に取り入れてみませんか。

もっと詳しくは・・・

スマイルケア食 農林水産省



QRコードからもホームページにアクセスできます！



<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

詳しくは農林水産省WEBサイトの「家庭備蓄ポータル」で！

農林水産省 大臣官房政策課 食料安全保障室

TEL: 03-3502-8111 (代表)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

# 昔ながらの保存食を見直そう!

地域や家庭に伝わる保存食を活用しましょう。



## 地域や家庭に伝わる保存食も 家庭備蓄の一つです

地域に伝わる  
乾物も見直して  
みよう

わが国では、厳しい冬など食料が不足する時期に備え、保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いてきており、こうした食品の活用もアイデアの一つです。例えば、信州などに伝わる「氷もち」は、乾燥して、とても軽い上に、栄養価が高く消化もよいため、昔から親しまれてきました。水を多く使ってゆめに戻せば、簡単に流動食になるので、高齢者のおやつや、病中食、離乳食にもなります。

## 干シタケノコ

また、干シタケノコは九州でよく食される保存食です。春に収穫したタケノコを茹でた後、干して乾燥させることで、1年を通して食べることができるようになります。お盆の料理の必需品となっている地域もあります。水で戻してから、炒める、煮る、焼く、揚げるなど、さまざまな料理に利用できる食材です。2016年の熊本地震の時に干シタケノコが役立ったそうです。使い慣れた乾物が、いざという時においしいおかずになります。(写真は福岡県東峰村の干シタケノコ、戻して「きんぴら」に)



## 漬物

長野県では1年中、季節に相応しい漬物を作ります。冬には野沢菜を漬け、夏には粕に瓜を漬け、保存食にします。ごぼうのみそ漬けも作ります。野沢菜やたくあん漬けは、塩抜きをして細かく刻んで炒め、砂糖、しょうゆ、みりん、酒で味付けます。みそ漬けとナス、キュウリ、ミョウガ等の夏野菜を細かくきざんで、ご飯の上のせて食べる「やたら」という郷土料理があります。冬の野菜不足を補うための先人の知恵が、災害時には食べ慣れた味の非常食として活躍します。

(写真は長野県北部の漬物盛り合わせ)

# 命をつなぎ止める 水

ライフラインの停止に備えて  
どの家庭でも必ずストックしておきましょう。

水は生命の維持に欠かせないものであり、料理、飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があります。水の備蓄方法とその内容を紹介します。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要



- 日常的に飲んで買い足す。
- 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ。

※停電時も水が出せるタイプが災害時も安心

## ■ 水道水の備蓄

水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は、飲料水として使用可能です。フタのできる清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて、室温の低い所に保存しましょう。

## ■ 長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は、5年～10年。通常ミネラルウォーター(約2年程度)の2倍から5倍ほど長持ちするので、備蓄用の水として最適です。

## ■ その他の飲み物(お茶など)

水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意しておきましょう。



# カセットコンロ (ボンベ)を備えて、**熱源**を確保しよう!

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



銅や  
やかんも  
お忘れなく!



カセットボンベの予備はどのくらい必要なの!?

**1人/1週間当たり、カセットボンベ約6本の  
備蓄が必要となります。**

※使用期限にご注意(ボンベ:約7年、コンロ:約10年)

## なぜカセットコンロを備える必要があるの?

地震などの災害発生後、電気・ガスが復旧していない場面で、  
温め・沸かす・調理をするのに、カセットコンロが便利です。  
温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれること  
でしょう。



カセットボンベで使用できるガストーブ ▲

## 水とお湯の重要性

災害発生直後は、乾パンやビスケットなど開封するだけで食べることができる非常食を備蓄することが、これまでは行われてきました。しかし非常食を食べるには、飲料水が不可欠です。さらに、お湯を用意できればレトルト食品やカップ麺、袋麺、フリーズドライのスープ、パスタなど食べられる食品の幅を広げてくれます。  
電気・ガス・水道のライフラインが絶たれた場合に備えて、水はペットボトルの飲料水、ガスはカセットコンロとカセットボンベ、さらに湯を沸かせるやかんや鍋など必要なものを用意しておきましょう。

# あると便利な備品類

身近な家庭用品が災害時に大活躍！ 活用方法をご紹介します。



備品名	活用法
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手にかぶせて手袋代わりに</li> <li>• 調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに</li> <li>• お碗にかぶせて洗いの削減</li> <li>• おすそわけ容器として</li> <li>• 大きな袋は水の運搬用に</li> </ul>
ラップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おにぎりなどを直接触れずに作るために</li> <li>• お皿に敷いて洗いの削減に</li> </ul>
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 熱いものを載せるお皿として</li> <li>• 省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに</li> </ul>
クッキングシート	<ul style="list-style-type: none"> <li>• フライパンの焦げ付き防止に</li> </ul>
キッチンペーパー	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 布巾やタオル代わりに</li> </ul>
除菌スプレー (ペーパー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手洗い用の水の代わりに</li> <li>• 身辺の衛生確保に</li> </ul>

## 洗い物いらずで簡単！「バッククッキング」のススメ

「バッククッキング」とは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんで加熱するだけで料理ができる調理法のこと。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。

### 洗い物いらずの簡単調理例



断水した際にも、食器にラップを敷くことで洗いを削減できます。



断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンバサミを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。



耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。



要配慮者のための  
災害時に備えた  
食品ストックガイド



消費期限のない備品類や軽いものを収納する棚。使い捨て可能なプラスチック製のスプーンやフォーク、紙皿、割りばし、インスタントみそ汁、即席スープ、乾物などを収納します。



賞味期限が数月から数年の缶詰や水、非常食向けの棚。重いものや液体のものを収納します。



災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べましょう。次にストック食品を食べていきますが、写真のように1日分のストック食品を7日分用意する方法もあります。

## 「見える化収納」のススメ!



収納場所を、使用目的と使用頻度によって決めていきます。毎日のように使う食品はキッチンに収納して「ローリングストック」しましょう。たまにしか使わない食品は、押し入れやクローゼットなどに収納するのがおすすめです。

収納するときは、取り出しやすいケースや箱に入れて何があるか、見てすぐ分かるようにするのがコツ。こうして整理しておけば、片付けてみたら同じ食品が大量にあった、なんてことも防げます。側面に賞味期限を書いておくと、パッと見て賞味期限が分かるので、「ローリングストック」を実践しやすくなります。古いものを奥に補充して、手前のものから使いましょう。

1日分のストック食品を7日分用意する方法を実践することで、災害時でも慌てずに食事ができます。また、災害時に家族と連絡が取れない中でも、誰が何を食べればいいのかすぐに分かるので便利です。

重いものは下の方に、軽いものは上の方に収納して、家具の転倒防止や、物品落下時のけがの予防につなげましょう。

## 水は分散して収納するのがコツ!

1か所に入らない分は、分散して収納するのがおすすめ。例えば、水は大人2人の1週間分だと、2L×6本入りで4箱など、準備しておかなければならない量が多いため、1か所だけでは入りきらないかもしれません。それでも、あきらめることはありません。キッチン、押し入れ、リビング、寝室のクローゼットなど、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しましょう。



## 熱源確保! カセットコンロの収納テクニック!!

カセットコンロは被災しても余震が少なくなる頃から使えます。また、右の写真のように、立てて収納すると省スペース化が図れます。ライフラインの復旧で、最も時間がかかるのはガスです。カセットコンロを普段使い慣れていない方も、オール電化住宅にお住まいの方も、万が一のために備えておきましょう。なお、保管場所は、災害時に上から落ちてきてけがをしないよう低い位置の棚に収納しましょう。コンロとガスは同じ場所に収納しておくことをおすすめします。



# 知っておきたい、 災害時の食生活の注意点



避難生活で生じる健康問題を予防するためには、  
どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

## 1

### 水分をしっかりととりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

## 2

### しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、提供された食事はしっかり食べましょう。

高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べるようにしてください。

## 3

### 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも心がけましょう。

- 脚や足の指を動かす。
- かかとを上下に動かす。
- 室内や外を少し歩く。
- 軽い体操

出典:「高齢者リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

## コラム

### 災害時の口腔ケア

災害時も、風邪や肺炎の予防のために、口腔ケアが大切です。歯みがきやうがいを必ず実施しましょう。また、入れ歯は、できれば毎食後、少なくとも1日に1度は外して洗いましょう。口腔ケアに介護を要する方、入れ歯の状態が悪い方は、早めに医療スタッフや支援スタッフに相談しましょう。

#### 少ない水で歯みがきをする方法

- ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯みがきをします。
- コップに水を入れて、うがいをします。
- ブラシの汚れが多いときは、ティッシュ等でブラシの汚れをふき取りながら、みがきます。
- コップがもう少しある場合は、コップに水を入れて、ブラシを洗います。
- デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れ、うがいをします。

#### 歯ブラシがない場合は？

- ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。
- 別のペーパータオル等に交換し、口の中をひとつおりとやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取る方法もあります。

# 食べやすくする工夫

温かい食べ物は、ほっとします! しっかり食べると元気になります。  
温めたり、スープに浸したりして、工夫して食べましょう。

## ごはん類 (おにぎり、冷たいごはん)

- ポリ袋におにぎり等を入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 汁物に入れて雑炊のようにする。

## パン類

- ポリ袋にパンを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。

## 弁当

- ポリ袋にごはんやおかずを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- ばらして水分を加え、再調理で軟らかくする。
- 揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。

## 食欲が出ない時は…

- 温かい汁物や、栄養素を調整した「ゼリー飲料」などを。

飲み込みにくい時、むせる時は、  
工夫して飲み込みやすく。

- 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- 食べ物と水分を交互にとる。
- 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにする。
- ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

横になったままではなく、  
座るか、少し身体を起こして  
食事をしましょう。



高齢者や食べる機能が弱くなった方のために、  
おかゆを食べやすくする方法

食べる機能が弱くなった方にとって、レトルトのおかゆの水分がむせる原因に。

- レトルトのおかゆと介護食品などのごはんを混ぜて加熱する。
- ちょうどよい軟らかさに調整する。
- 普段から利用して、調整の仕方に慣れておきましょう。

混ぜる割合を調整して  
ちょうどよい  
軟らかさに



# パッククッキングの方法と調理バリエーション

## 洗い物いらずで簡単！ パッククッキングの方法

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。

洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

### 利点

- ①素材の風味やうまみを逃がさない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。



1 食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



2 加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



3 熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



4 鍋で加熱。  
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



5 加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



6 袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

### 注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

## 多彩な調理バリエーション



缶詰を使った炊き込みご飯



玉ねぎのやわらか煮



鶏肉のトマト煮



ソーセージのポトフ風



切り干し大根煮

作成:地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江

# さばの水煮缶と豆腐のめんつゆ煮



## 〈材料・分量〉2人分

ネギ(白ネギ)	60g
焼き豆腐	150g(1/2丁)
水	40cc
なめこ(生)	40g
<b>備</b> さば水煮缶	100g(1/2缶)
めんつゆ(ストレート)	20g

## 〈作り方〉

- ①ネギはななめ切り、豆腐はお好みの大きさに切る。
- ②鍋に水と①の豆腐を入れ煮立たせる。
- ③②が煮立ってきたら、①のネギ(白い部分)、なめこ、さば缶、めんつゆを加えて、10分煮込む。
- ④①のネギ(青い部分)を加えさっと煮て完成!!

<1人あたり>

エネルギー:246kcal たんぱく質:18.3g

脂質:15.7g 炭水化物:7.2g 食塩:0.5g

## ☆コツ・ポイント

- ・たんぱく質がしっかりとれ、日常に高齢者の方にも向くおいしいメニューです。
- ・めんつゆを使用するため、簡単です!!
- ・さばのにおいが気になる方はしょうがを入れると良いでしょう。
- ・ネギやなめこ以外の食材を使ってもおいしいです。

# じゃがいもとコンビーフの炒め物



## 〈材料・分量〉2人分

じゃがいも 240g(中2個)

玉ねぎ 1/2個

オリーブオイル(植物油) 大さじ1

**備** コンビーフ缶 100g(1缶)

塩コショウ 少々

## 〈作り方〉

- ①じゃがいもは5mmの薄切りにし水にさらして水気を切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、じゃがいも、玉ねぎを入れる。
- ③玉ねぎが透き通るまで炒めたら、ふたをして弱火で2分蒸し焼きにする。
- ④コンビーフ缶を加えて炒め、塩コショウで味を調えて完成!!

<1人あたり>

エネルギー:269kcal たんぱく質:12.4g

脂質:12.7g 炭水化物:26.9g 食塩:0.9g

## ☆コツ・ポイント

- ・コンビーフとじゃがいもを使用したメニューは、定番の美味しいメニューです。
- ・コンビーフに塩気があるため、調味料を多く使わずに美味しくいただけます。
- ・炒め物以外にもチーズを加え焼くとガレット、揚げるとコロッケなどに応用が出来ます。
- ・コンビーフはひき肉の代わりに、1缶常備しておきたい缶詰です。

# チョコランチ



※写真はミルクチョコレートを使用したものです

〈材料・分量〉20個(ミルク、ホワイト各10個)

備 乾パン	50g(約17個)
備 チョコレート(2種類)	140g
〔ミルクチョコレート	70g〕
〔ホワイトチョコレート	70g〕
備 グラノーラ	80g

## 〈作り方〉

- ①乾パンをビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて砕く。
- ②ミルクとホワイトの2種類のチョコレートは、それぞれ別に湯せんにかける。
- ③②の湯せんし溶かしたチョコの中に、①の乾パンとグラノーラを半分ずつ入れ混ぜる。
- ④アルミオイルカップの中に③をスプーンなどで一口サイズに分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら完成!!

<1人あたり2個(ミルク、ホワイト各1個)>

エネルギー:167kcal たんぱく質:2.3g

脂質:10.8g 炭水化物:15.1g 食塩:0.1g

## ☆コツ・ポイント

- ・めん棒でたたく際には、ビニール袋が破ける可能性があるため、2重にしましょう。
- ・乾パンは細かくたたいた方が、口触りが滑らかになります。
- ・色々なグラノーラを使用しても美味しいです。
- ・上からピーナッツをのせても楽しいです。

# クリーム煮



## 〈材料・分量〉2人分

白菜	60g
にんじん	30g
<b>保</b> 玉ねぎ	60g
<b>備</b> ツナ缶(油漬)	1缶
<b>備</b> ホワイトソース(レトルト)	140g
塩	0.6g
こしょう	0.06g

## 〈作り方〉

- ①白菜は2-3cm、にんじんと玉ねぎは千切りにする。
- ②①とツナ缶、ホワイトソースをポリ袋に入れ塩、こしょうで調味する。
- ③空気を抜いて、袋の口を縛る。
- ④鍋に水を沸騰させ、約20分湯せんする。
- ⑤器に盛り、完成!!

<1人あたり>

エネルギー:278kcal たんぱく質:14.3g  
脂質:19.6g 炭水化物:11.6g 食塩:1.5g

## ☆コツ・ポイント

- ・白菜やにんじん・玉ねぎ以外でもおうちにある野菜・きのこで作っても子どもから高齢者までおいしく食べられます(写真はグリーンアスパラ)。
- ・レトルトのホワイトソースを使うことで、だまにならず時間短縮になります。

# いろいろ



1人2個です

## 〈材料・分量〉4人分

小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	30g
水	100cc



抹茶いろいろ



黒糖いろいろ

<1人あたり>

エネルギー:149kcal たんぱく質:2.1g

脂質:0.4g 炭水化物:33.8g 食塩:0g

## 〈作り方〉

- ①ポリ袋にすべての材料を入れ、粉のだまをなくす。
- ②沸騰した鍋に入れて、かき混ぜながら約15分湯せんする。
- ③固まったら袋から取り出してカットし完成!!



## ☆コツ・ポイント

- ・攪拌が必要なパッククッキングのため、袋は2重にしましょう。
- ・小麦粉を使っているため、手軽でもちもち、好き嫌いなく食べられます。
- ・小麦粉の代わりに、上新粉(米粉)でもできます。
- ・砂糖を黒砂糖に代えたり、抹茶を使ってもおいしくいただけます。

# やきとりおにぎり

やきとり缶だけでは味が濃いため、混ぜご飯にすることでおいしく仕上げました。



## <材料・分量>2人分

レトルトご飯	1.5パック
やきとり缶	1缶 (85g)
青しそ	5枚
焼きのり	1枚
しょうが	5g

## <作り方>

- ① 青しそをせん切りにする。
- ② レトルトご飯を電子レンジで温め、やきとり缶、青しそを混ぜて握る。
- ③ 焼きのりで巻く。
- ④ しょうがをせん切りにして、上にのせる。



## <レシピの生い立ち>

やきとり缶を酒のおつまみとしてではなく、家族みんなで食べられるようにおにぎりにしてみました。

## <コツ、ポイント>

おにぎりの具として芯に詰めるのではなく、混ぜご飯にしてにぎります。

# 簡単！トマト・クリームチーズのさけ缶ハープ添え

クリームチーズのやわらかな口当たりとレモンの酸味が決め手の和風サラダです。見た目もよく、簡単に作れ、おもてなしにも最適です。ドレッシングであればマリネになります。



## <材料・分量>2人分

さけ水煮缶	70g
たまねぎ	80g
クリームチーズ	50g
トマト	80g
きゅうり	80g
しょうゆ	大さじ2/3
レモン汁	レモン1/5個
バジル（ハーブ）	少々

## <作り方>

- ① たまねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ② クリームチーズ、トマト、きゅうりは、それぞれ2cm角にする。
- ③ ①と②とさけ水煮缶（缶汁ごと）を合わせ、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、バジルを添える。



## <レシピの生い立ち>

味が濃い災害用備蓄食と野菜を組み合わせ、さっぱりとした料理を作ろうと考えました。

## <コツ、ポイント>

たまねぎは水にさらすことで辛みを消すことができます。水煮やオイル漬けの魚の缶詰であれば、何でも合います。

かんたん!!  
おすすめですよ!

## 切干し大根ときゅうりの酢の物レシピ

切干し大根の市販品のほとんどは30時間ほど天日干しして作られています。生の大根に比べ、カルシウムや鉄分などが豊富に含まれています。

### 【材料】 3人分

- ・切干し大根 20g
- ・きゅうり 1本
- ・三杯酢 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・白いりごま 適量

### 【作り方】

1. きゅうりは細かく切り、塩もみをした後、水気を絞る。
2. 切干し大根は水に約20分浸して戻し、水気を絞る。
3. 三杯酢に1、2を混ぜ合わせる。
4. 白いりごまをすり、3に混ぜて完成。



かんたん!!  
おすすめですよ!

## 牛肉と干ししいたけスライスの丼レシピ

干ししいたけは、他の食材のうま味をより強く感じさせる働きがあるグアニル酸を多く含み、天日干しすることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが増します。

### 【材料】 2人分

- ・干し椎茸スライス 8~10g
- A (牛肉こま切れ 150g、たまねぎ薄切り 60g)
- B (しょうゆ・みりん・酒・水 各50ml)
- ・ごはん 2杯分

### 【作り方】

1. 干し椎茸スライスを水で戻す。(保存袋に入れ冷蔵庫で6時間かけて戻すとうまみが増す)
2. 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら1とAを加える。再度煮立ったら弱火にして5分ほど火を通す。
3. 器にご飯を盛り、2をのせて完成。



ポリ袋

## あったかい「パッククッキング」



「パッククッキング」とは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理方法。

- ★メリット
  - ・1つの鍋で同時に複数の調理ができ、お湯は何回でも使える
  - ・食器を汚さず袋から直接食べられる
  - ・素材の風味やうまみを逃がさない

- ★基本の手順
  - ・材料を用意して小さく切る
  - ・ポリ袋に入れた具材と調味料はよくなじませる
  - ・袋の中の空気を抜き、袋をねじって上の方でしぼる
  - ・沸騰した鍋に平らにいれ、蓋をして弱火で加熱する

袋の空気を抜いて、袋の上の方でしぼれば、破裂しないよ



袋がやぶれないように鍋に耐熱皿を敷いてもいいね♪



資料提供：瀬戸内市健康づくり推進課



ポリ袋

ポリ袋

## あったかい「パッククッキング」



### ごはん（1人分）レシピ

#### 【材料】

- ・米 コップ6分目
- ・水 コップ7分目

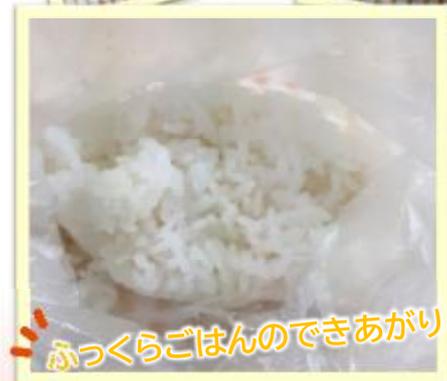
#### 【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋の上の方でしぼる。(米は洗わない)
2. そのまま15～30分程度浸漬させる。
3. 沸騰したお湯に2を入れ30分煮る。
4. 湯から取り出して15分蒸らす。

米は洗わなくてOK!



蒸らす蒸らす...



ふっくらごはんのできあがり!



資料提供：瀬戸内市健康づくり推進課

# 家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

## ● 必需品



● 水 42ℓ

※1人1日おおよそ3ℓ程度  
(飲料水+調理用水)



● カセットコンロ  
● カセットボンベ

12本

※1人1週間おおよそ6本程度

## ● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) あわせて42食分



● 米

※1食ひとり75g程度



● 乾麺 (うどん・パスタ)

※1食ひとり100g程度



● 食パン



● カップ麺類



● レトルトご飯



● シリアル

## ● 主菜 (タンパク質の確保) あわせて42食分



● レトルト食品

(カレー・牛丼・パスタソース等)



● 缶詰 (肉・魚)



● 豆腐 (充填)



● ロングライフ牛乳



● かつお節

食べる量や嗜好、高齢者・乳幼児・アレルギーの方など、ご家庭の状況にあわせて準備を。

## ● 副菜・その他 適宜

- 野菜、山菜、海草類等 (梅干し・のり等)
- 汁物 (インスタント味噌汁等)



## 家庭での備蓄のポイント

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

# 我が家の備蓄食料品チェックリスト（記載例：大人2人、1週間分の場合）

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量								
				年 月		日現在		年 月		日現在		
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限			
必需品	水	42 <sup>リットル</sup> (3リットル/人・日×7日分×2人分)	飲料水	48	○	/ /			/ /			
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ	1	○		判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入					
	カセットボンベ等の燃料	12本	カセットボンベ	12	○							
主食	精米又は無洗米	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	米 (1食分=約75g、2kg=約27食)	2kg (約27食)	○	/ /			/ /			
	レトルトご飯、アルファ米		14パック (14食)	/ /				/ /				
	小麦粉		2個 (2食)	/ /				/ /				
	パン		200g (2食)	/ /				/ /				
	もち		200g (2食)	/ /				/ /				
	乾麺(うどん、そば、パスタ)		2食	/ /				/ /				
	即席麺、カップ麺		2食	/ /				/ /				
	乾パン等		2食	/ /				/ /				
	※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保			賞味期限が一番早く切れるものの日付を記入			/ /			/ /		
				計		51食						
主菜	肉・魚・豆などの缶詰	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	缶詰(肉)	8缶 (8食)	○	/ /			/ /			
	レトルト食品		缶詰(魚)	14缶 (14食)		/ /			/ /			
	豆腐(充填)		レトルト(ハンバーグ)	2パック (2食)		/ /			/ /			
	乾物(かつお節、桜エビ等)		レトルト(牛丼、親子丼)	4パック (4食)		/ /			/ /			
	ロングライフ牛乳等		レトルト(カレー)	4パック (4食)		/ /			/ /			
			レトルト(パスタソース)	2パック (2食)		/ /			/ /			
			レトルト(麻婆豆腐の素)	2パック (2食)		/ /			/ /			
			豆腐(充填)	4食		/ /			/ /			
			ロングライフ牛乳	2本		/ /			/ /			
	※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保			※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入			/ /			/ /		
			かつお節	○		/ /			/ /			
			計	42食								
副菜	野菜・山菜・海藻類等	適宜	缶詰(コーン、ポテトサラダ、なめこ)	3								
			野菜ジュース	2								
			梅干し	3								
			のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき	1								
			日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)	1/2								
			缶詰(トマト水煮等)	1								
			野菜ジュース等	1								
				1								
				1								
				1								
汁物	インスタントみそ汁 即席スープ等	適宜	インスタントスープ	4								
			カップスープ	10								
果物類	缶詰(桃、みかん等) 果汁ジュース 日持ちする果物 (バナナ、りんご等)等	適宜	缶詰(桃、みかん、パイナップル)	3								
			バナナ	2								
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等) 嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等) 菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等) 日常使っている食品(食物アレルギー対応食品等) その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等)等	適宜	塩	○								
			みそ	×								
			しょうゆ	○								
			酢	×								
			砂糖	○								
※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入												
調理な器道具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 ※介護等に必要なのは、別途用意しましょう。											

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。  
 ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。  
 ※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。  
 ※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。  
 ※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。  
 ※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3リットル/人・日×7日=21リットル(2リットル×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)