

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

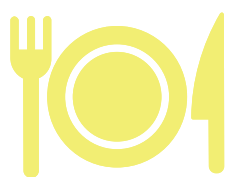
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

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!



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

必需品		※ 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)		お好みのお酒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 エネルギー源が重要		※ 2kg×2箱 ※1箱消費したら1箱買い足す(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箱(600g/箱)		その他(選定) ・LL牛乳 ・シリアルなど
		カップ麺類×6箱		パックご飯×6箱		
主菜 たんぱく質		レトルト食品 ・牛丼の蓋、カレー等18個 ・パスタソース6個		加工(肉・魚) ・お好みのもの18個		
副菜 その他(選定)		日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等		調味料 ・砂糖、塩、しょう油、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。

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ます。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買います。

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、消費した分を買いますことで、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

～家庭備蓄のススメ～

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



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！

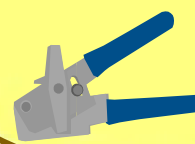
2kgの米が1袋
あると、水と熱源があれば、
（1食=0.5合=75gとした場合）
約27食分
になります。



【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があると便利

・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・パスタ)

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ー

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・・・

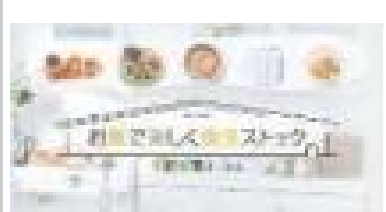
スマイルケア食 農林水産省



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!

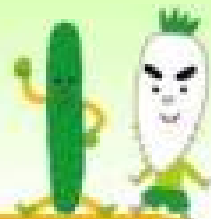
農林水産省 大臣官房政策課 食料安全保障室

TEL: 03-3502-8111 (代表)

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

かんたん！

おいしい！



乾物を使ったレシピ



★ ローリングストックにどうぞ ★

- ・ 切干し大根ときゅうりの酢の物
- ・ 牛肉と干しいたけスライスの丼



あったか〜い！

「パッククッキング」

～ 災害のときに役立つよ! ～

- ・ ごはん
- ・ カレー



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

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。

は洗わなくてOK!



蒸らす蒸らす...



あ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

ポリ袋

あったかい「パッククッキング」



カレー（1人分）レシピ

備蓄品の固形カレールーとツナ缶を使用します

【材料】

- ・じゃがいも 1/2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・固形カレールー 1片（20g）
- ・水 50cc
- ・ツナ缶 1/2缶

【作り方】

1. じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを小さめに切る。
2. カレールーは溶けやすいように小さく刻む。
3. 袋の中に、1、2、ツナ缶、水を入れ、全体をなじませて空気を抜き、袋の上の方でしぼる。
4. 沸騰したお湯の中にポリ袋を入れて30分煮る。
5. ごはんの上にかける。

材料は小さく切ってね！
ポリ袋に具材とルーを入れたら、
袋をよくもみもみしてね！



災害時には、お皿に
ラップを敷くとお皿
が汚れないよ



資料提供：瀬戸内市健康づくり推進課