

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。

農林水産省

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



その3

消費した分を補充

1缶補充

1缶食べたら



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・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、栄養状態が良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

～新しい介護食品～
スマイルケア食



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、栄養価が高くて消化もよいので、昔から親しまれてきました。水を多く使ってゆるめに戻せば、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。

干しタケノコ

また、干し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し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しタケノコ、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。通常の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。



鍋や
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。



カセットボンベで利用できるガスストーブ ▲

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。

無理なく家庭
備蓄ができる

備蓄食品の収納テクニック



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、誰が何を食べているかが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。

