



災害時に備えた家庭での食品備蓄

中国四国農政局消費・安全部消費生活課
食育クルセイダー 高橋 昭二
令和8年1月27日

本日お話する内容

- **家庭での食品備蓄の必要性**
- 備蓄食品の選び方と備蓄方法
- 災害時に配慮が必要となる方への対応
- 国による物資の支援及び家庭での食品備蓄の普及・啓発

家庭での食品備蓄について

大きな災害が発生すると、ライフラインや物流機能が停止するおそれがあります。

そのため、地震などの大規模災害への備えとして、家庭においても、最低でも3日分、できれば1週間分の家庭備蓄を推奨しています。

災害発生からライフラインの復旧までのイメージ図



食品の家庭備蓄の例



近年の主な自然災害によるライフラインの被害状況

	電気	水道	ガス
東日本大震災 (平成23年)	466万戸が停電 (東北電力管内) 3日後に約80% 約3か月で復旧完了	257万戸が断水 1週間で約57% 約6か月半で復旧完了	200万戸が供給停止 (都市ガス、LPガス) 約2か月で復旧完了
熊本地震 (平成28年)	48万戸が停電 約5日後に復旧完了	45万戸が断水 1週間で約9割 約3か月半で復旧完了	10万戸が供給停止 15日間で復旧完了
大阪北部地震 (平成30年)	17万戸が停電 約3時間後に復旧完了	9.4万戸が断水又は減圧給水 約1日で復旧完了	11万戸が供給停止 約7日間で復旧完了
平成30年7月(西 日本) 豪雨	11万戸が停電 約7日間で復旧完了	26万戸が断水 約1か月で断水解消 約2か月間で飲用水として 復旧完了	数百戸が供給停止 約1日で復旧完了 (家屋倒壊等で住民が避難してい る箇所を除く)
北海道胆振東部 地震(平成30年)	295万戸が停電 1日半で約99% 約1か月で復旧完了	6万戸が断水 1週間で約92% 約1か月で復旧完了	被害なし
令和元年台風19号	52万戸が停電 約4日で復旧完了	17万戸が断水 約1か月で復旧完了	0.2万戸が供給停止 約10日で復旧完了

食品等の陳列状況（平成30年7月西日本豪雨）

水、包装米飯、カップ麺等を中心に、1週間程度は、品薄、欠品が多い状態。

（※7月6～8日に気象庁が「大雨特別警報」を発表。）

	広島県呉市					
	7/9 (月)	7/10 (火)	7/11 (水)	7/12 (木)	7/13 (金)	7/14 (土)
ミネラルウォーター(容器の サイズを問わない)	道路 事情が 悪く 調査 困難			×	○	○
その他の飲料(容器の種類・ サイズを問わない)				△	○	○
精米(国産うるち米、袋入り。 重量を問わない。)				△	△	○
包装米飯(レトルトパックご 飯)				×	○	○
おにぎり				○	○	○
弁当類				△	○	○
食パン				△	△	○
菓子パン				○	○	○
カップ麺				△	△	△
缶詰(水産、農産、食肉、調 理缶詰など)				△	△	○
レトルト食品(食肉調理品、 スープ類、飯類、丼の素、水 産製品など)				△	△	△

	広島県呉市					
	7/9 (月)	7/10 (火)	7/11 (水)	7/12 (木)	7/13 (金)	7/14 (土)
粉ミルク	道路 事情が 悪く 調査 困難			-	-	-
牛乳				○	○	○
ヨーグルト				○	○	○
納豆				△	△	○
キャベツ				△	○	○
レタス				○	○	○
トマト				○	○	○
牛肉(部位・国産・輸入を問 わない)				○	○	○
豚肉(部位・国産・輸入を問 わない)				○	○	○
鶏肉(部位・国産・輸入を問 わない)				○	○	○
鶏卵(サイズ・個数を問わな い)				○	○	○

○：一部店舗を除き、通常どおりの陳列 △：品薄感あり ×：大半の店舗で陳列なし -：取扱いなし

出典：農林水産省「スーパー、コンビニの店舗における食品等の陳列状況の調査結果」

本日も話せる内容

- 家庭での食品備蓄の必要性
- **備蓄食品の選び方と備蓄方法**
- 災害時に配慮が必要となる方への対応
- 国による物資の支援及び家庭での食品備蓄の普及・啓発

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。

ここがポイント

- ・費用、時間面で、普通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。

- 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。



■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

➡ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

➡ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備



備蓄食品の選び方〔主食・果物〕

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、
エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺

(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

果物

果物やフルーツの加工品など、
ビタミン・ミネラルを補うもの

備蓄食品の選び方〔主菜・副菜〕

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(丼やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)



日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。
主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

備蓄食品の選び方〔その他〕

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品

〈アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等〉

調味料



各種調味料

〈塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等〉

その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等

命をつなぎ止める水の備蓄

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こう。



※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。

■ 水道水の備蓄

塩素による消毒効果で3日程度は飲料水として使用可能。

■ 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の2～5倍ほど長持ちする。

■ 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用意。

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。



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)



**鍋や
やかんも
お忘れなく!**



備蓄食品の収納テクニック1

■ 水は分散して収納するのがコツ！

1 か所に入らない分は、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しよう。



■ 熱源確保！カセットコンロの収納テクニック！

立てて収納すると省スペース化が図れる。

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。コンロとガスは同じ場所に収納することがおすすめ。



■ 「見える化収納」のススメ！

取り出しやすいケースや箱に入れて何があるか、見てすぐわかるようにするのがコツ。賞味期限のチェックもしやすくなる。



備蓄食品等の収納テクニック2



使用期限のない
備品類や軽いものを
収納する棚。



賞味期限が数か月から
数年の缶詰や水、
非常食向けの棚。

災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べよう。
次にストック食品を食べていくが、1日分のストック
食品を7日分用意する方法もある。



あると便利な備品類

身近な家庭用品が災害時に大活躍！



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

本日本話する内容

- 家庭での食品備蓄の必要性
- 備蓄食品の選び方と備蓄方法
- **災害時に配慮が必要となる方への対応**
- 国による物資の支援及び家庭での食品備蓄の普及・啓発

要配慮者への対応は？

要配慮者とは、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方です。

要配慮者の方がいるご家庭で、災害時に備えて食品の備蓄をする場合、どのような点に注意したらいいのか、備蓄した食品をどのように活用したらいいのかについて取りまとめています。

食品ストックガイド・全文はこちら

【家庭備蓄ポータル】

食品ストックのやり方や気をつけたいことをご紹介します動画を公開しています。

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



乳児用の備え（乳児用液体ミルク）

2018(平成30)年8月に乳及び乳製品の成分規格等に関する省令(厚生労働省)が改正されて、日本でも乳児用液体ミルクの製造販売が可能となり、2019(平成31)年3月から販売が開始されました。各家庭で備蓄する赤ちゃん用ミルクの一つの選択肢として期待されています。

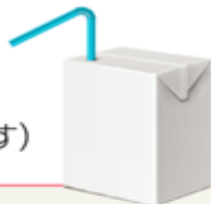
(液体ミルク参考例)



保存と飲ませ方は？

- 常温(おおむね25℃以下)で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装(容器)の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- 飲み残しを与えるのはダメ

- 哺乳ビンに入ったタイプ
- 紙パック・缶のタイプ等
(使い捨てカップや哺乳ビンにうつします)



注意点は？

国内では許可されたばかりなので、災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。外国語の表示に注意しましょう。

- 月齢にあったものを
- 期限を確認
- 色は褐色がっていますが、問題ありません。

「BBE : 04-20」「USE BY : APR 20」→2020年4月まで
(BBE = Best Before End : 賞味期限)
「24.11.18」→2018年11月24日まで

スマイルケア食とは？

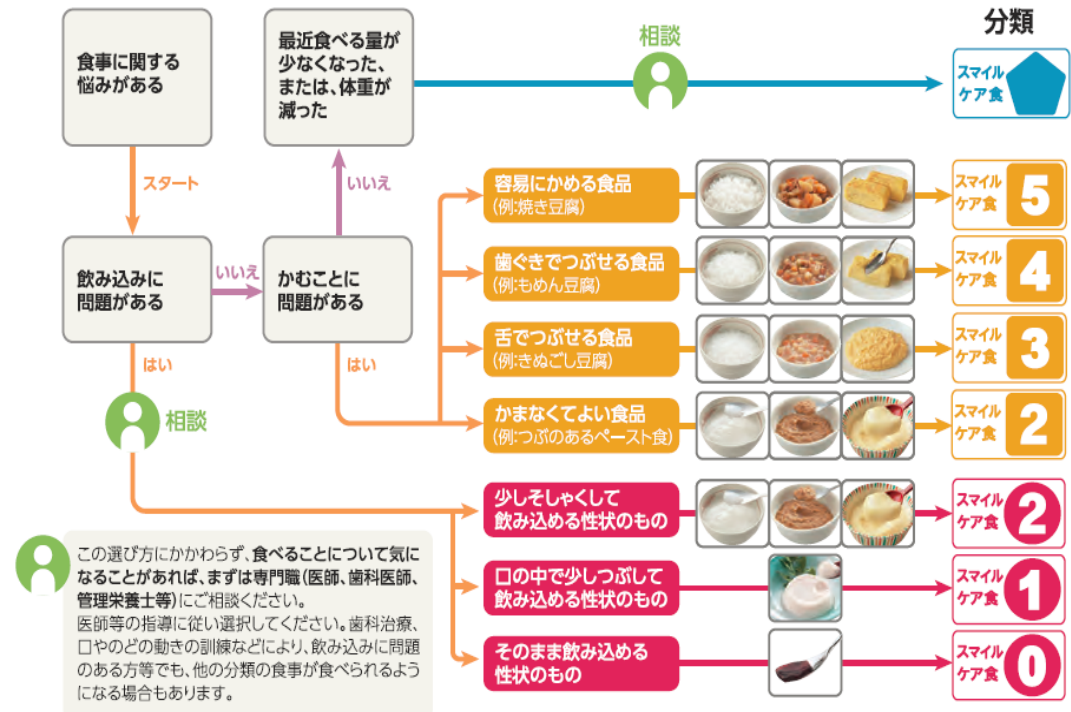
かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよい人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

・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



食べる機能が弱くなった方への備え

ドラッグストアなどで市販の介護食品



ドラッグストアなどで取り扱われている介護食品によく目にするこのマークは、ユニバーサルデザインフードの表示です。



とろみ調整食品



とろみ調整食品は、スープ等の液体の食べ物に混ぜることで、とろみをつけることができる粉末状の食品です。

誤嚥性肺炎の予防のためにも、とろみ調整食品を備えておきましょう。

食べやすくする工夫

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



出典：「健康増進のしおり2012-2 もしも！の災害時だからこそ、弱い立場の人に優先して食事を！～赤ちゃんやお年寄りたちの、大切ないのちを見守ろう～」(公益社団法人 日本栄養士会)

出典：農林水産省パンフレット「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

食物アレルギー、慢性疾患等の方の備え

アレルギーの「特定原材料等28品目」を使用していない製品

＜アレルギー表示対象品目＞

アルファ米（一部は、ハラル認証商品）



ライスクッキー



品目	
特定原材料	8品目 えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）
特定原材料に準ずるもの	20品目 アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

牛乳アレルギー対応の粉ミルク



たんぱく質の摂取制限が必要な方のための低タンパク製品



本日も話せる内容

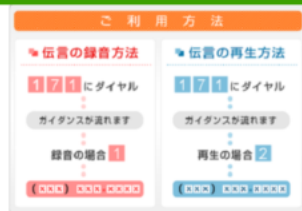
- 家庭での食品備蓄の必要性
- 備蓄食品の選び方と備蓄方法
- 災害時に配慮が必要となる方への対応
- **国による物資の支援及び家庭での食品
備蓄の普及・啓発**

(参考) 平時の備えと発災時の対応

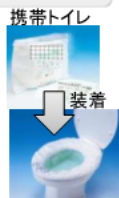
国民の皆様には、冷静に対応して、ご自身の安全を確保していただくとともに、円滑かつ迅速な**応急対策活動のため、次の点についてご協力をお願いします。**

平時の備え

- ☑ 安否確認手段・避難場所の確認



- ☑ 最低3日分(推奨1週間分)の水・食料・携帯トイレ等の生活必需品の備蓄
(日々使う食料等のストックを多めに確保し、使った分を買い足すローリングストック方式の活用)



- ☑ ご家庭での地震対策
(家具の固定・感震ブレーカーの設置など)



感震ブレーカー(例)



発災時の対応

- ☑ 地震による揺れから身を守る

- ☑ 津波からの避難

『海岸付近で揺れを感じたら、ただちに高い所へ』



※内閣府HP掲載動画
「東日本大震災の教訓を未来へ
～いのちを守る防災教育の挑戦～」より

- ☑ 市街地火災からの避難

『火を見ず早めの避難』

- ☑ 物資・燃料の買いだめ、買い急ぎをしない

- ☑ 近所で助け合う

※行政による「公助」だけでなく、「自助」と「共助」が重要。



国による物資支援の流れ

発災後3日まで
(備蓄にて対応)

発災後4～7日
(プッシュ型支援にて対応)

7日～
(プル型支援にて対応)

被災府県主体による調達

(プッシュ型支援)

品目毎の調達先と物資関係省庁

1. 飲料水：応急給水【厚労省】
2. 食料：民間調達【農水省】
3. 毛布：民間調達+地方公共団体備蓄の融通【経産省・消防庁】
4. 乳児用粉（液体）ミルク：民間調達【農水省】
5. 大人/乳幼児おむつ：民間調達【厚労省】
6. 簡易/携帯トイレ：民間調達+地方公共団体備蓄の融通
【経産省・消防庁】
7. トイレットペーパー：民間調達【経産省】
8. 生理用品：民間調達【厚労省】

さいごに

農林水産省ＨＰに「家庭備蓄ポータル」を開設しています。
是非ご覧ください。

食品ストックの動画を公開中
一人暮らしでもできる！３日分の家庭備蓄
災害時に備えた食品ストックガイド など



二次元バーコード



ご清聴ありがとうございました。

避難所・炊き出しでの食中毒予防

農林水産省消費・安全局食品安全政策課

災害時は、食中毒が発生しやすい状況となります。
過去、避難所において、不適切な管理等によりおにぎりを原因とした食中毒が発生したことがありました。

○調理や提供前には、しっかり手洗い！

できるだけ石けんなどで十分に手洗いしましょう。
水が十分に確保できないときは、

- ① 手指の汚れをおしぼりやウェットティッシュ等でしっかりとふき取り、
- ② アルコール消毒したあと、
- ③ 使い捨て手袋を着け、
- ④ アルコール消毒液を手袋全体にかけましょう。

水での手洗いが出来ない場合



○体調不良の方は食品の調理、配布をしない！

- ・ 下痢や腹痛、吐き気やおう吐などのある方
- ・ 手に傷がある方
- ・ 発熱のある方

は食品の調理や配布をしないようにしましょう。

体調不良がある場合は調理・配布をしない



○できるだけ加熱したものを！

提供する食事は、できるだけ加熱したものにし、生ものの提供は避けましょう。

加熱するときは、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。

できるだけ加熱したものを提供しましょう



○食材・食品には直接触れないで！

食材・食品には直接触れないようにしましょう。

おにぎりを握るときは、「使い捨て手袋」や「ラップ」などを使って、直接ごはんに触れないようにしましょう。

おにぎりは素手で握らない



「使い捨て手袋」「ラップでおにぎり」

○調理器具はよく洗って消毒！

包丁、まな板、ふきん等は使用後、よく洗い、消毒を行きましょう。

消毒法としては、「熱湯をかける」「煮沸する」「うすめた塩素系漂白剤につける」などがあります。

調理器具を消毒しましょう



「熱湯をかける」 「薄めた塩素系漂白剤での消毒」