

災害時のために、 備えていますか？

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週間は食品が手に入らないことが想定されます。

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。

いざという時のために、まずはここから食品備蓄をはじめましょう

－家庭での備蓄例1週間分 大人1人の場合－

必需品



・水
※1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)
2L×6本×2箱



・カセットコンロ
・カセットボンベ
6本



お好みのお茶や
清涼飲料水なども
あると便利

主食(エネルギー及び炭水化物の確保)



・米
※1袋消費したら1袋買い足す
(1人1食75g程度)
2kg×1袋



・カップ麺類
3個



・乾麺(そば・うどん・そうめん・パスタ)
そうめん1袋(300g/袋)
パスタ1袋(600g/袋)



・パックご飯
3個



・その他
(シリアルなど)

適宜



(LL牛乳)

主菜(たんぱく質の確保)



・レトルト食品
牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個



・缶詰
お好みのもの
9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
(たまねぎ、じゃがいも等)



・野菜ジュース、
果汁ジュース等



・梅干し、のり、
乾燥わかめ等



・塩、砂糖、しょうゆ、
めんつゆ等の調味料



・インスタント味噌汁や
即席スープ

※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等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

詳しくは

災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

