

知って備える

# 家庭備蓄のイロハ



災害発生後、食品が手に入らない状況が続くことがあります。そんな時に役立つのが食品の家庭備蓄です。準備方法や必要量の目安、役立つ器具を紹介します。



# なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

災害が発生すると、ライフライン復旧まで1週間以上を要した事例が過去に多く見られます。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などで食品が手に入らないことも想定されます。このため1人当たり最低3日分から1週間分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



## 家庭備蓄の例

1週間分・大人2人の場合

### 必需品



水 2リットル×6本×4箱  
1人1日およそ3リットル程度  
(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週間およそ6本程度

お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利



### 主食

エネルギー・炭水化物



米 2キログラム×2袋  
1人1食75グラム程度



乾麺  
(うどん・そば・そうめん・パスタ)  
そうめん2袋(300グラム/袋)  
パスタ2袋(600グラム/袋)



カップ麺類 ×6袋

# 主食

エネルギー・炭水化物



□ パックごはん ×6個



□ その他 (適宜)  
ロングライフ牛乳・シリアルなど

# 主菜

たんぱく質

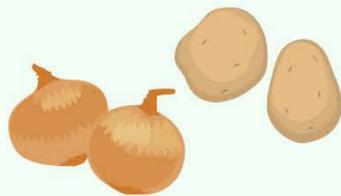


□ レトルト食品  
牛丼の素、カレーなど18個、パスタソース6個



□ 缶詰 (肉・魚)  
お好みのもの18缶

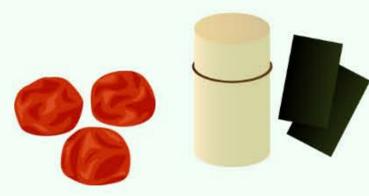
# 副菜・その他 (適宜)



□ 日持ちする  
野菜類  
たまねぎ、じゃがいもなど



□ 調味料  
砂糖、塩、醤油、麺つゆなど



□ 梅干し、のり、  
乾燥わかめなど



□ 野菜ジュース、  
果汁ジュースなど



□ インスタント  
味噌汁や  
即席スープ

チョコレートやビスケット  
などの菓子類も大事



家庭備蓄は、自身の食生活に合わせて選びましょう。普段料理をする人は、梅干しや缶詰、切り干し大根などの常備菜や乾物がおすすです。中食が多い人は、レトルト食品、インスタント味噌汁などのフリーズドライ食品などを、普段料理をしない人は、カップラーメン、菓子類、非常食など好きなものを用意してはいかがでしょうか。

# 簡単! ローリングストック

ローリングストックとは、普段食べている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が近いものから消費し、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。



## 非常食

災害時の備えとして用意し  
**主に災害時に消費するもの**  
(場面に応じて日常でも消費可能)

## 日常食品

日常的に使用し、かつ  
**災害時にも消費するもの**  
(ローリングストック)

詳細はこちらをご覧ください

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>

# 備蓄食品の 選び方

備蓄する食品を選ぶ際には、量だけではなく、必要な栄養素やそのバランスも考慮することが重要です。災害時でも食事から体調を整えられるように、準備しておきましょう。

## 栄養バランスを 考慮しましょう

災害直後は炭水化物に偏りがちになります。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮して、たんぱく質やビタミンなどもなるべくとるようにしましょう。



## たんぱく質摂取には 缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰やコンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は手軽にたんぱく質をとることができるのでおすすめです。



## 便秘や 口内炎に注意

大きな災害時には、特に野菜や果物などが不足しがちです。そのためビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘や口内炎などに悩む人が増えます。



## 日持ちする野菜や果物を常備

ビタミンやミネラル、食物繊維をとるため、じゃがいもやたまねぎ、りんごなど日持ちする野菜や果物、乾物や野菜ジュース、ドライフルーツなどを買い置きしておきましょう。



水を備蓄しましょう！

# 命をつなぎ止める水

水は生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水と調理用水として1人当たり1日3リットルが必要です。日常的に使って買い足すようにしましょう。



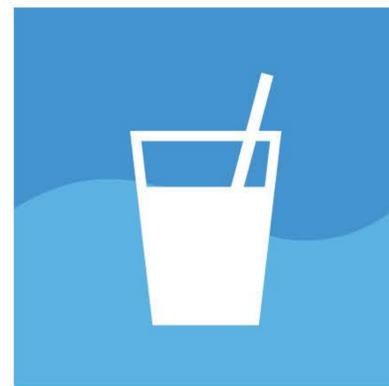
### 水道水

3日程度、飲料水として使用可能です。清潔な容器に口元いっぱいまで水道水を入れてフタを閉め、直射日光を避けて室温の低いところに保存しましょう。



### 長期保存型の水

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は5から10年と長く、通常のミネラルウォーターの2倍から5倍ほど長持ちします。備蓄用の水として最適です。



### その他の飲み物

水以外の飲み物でも水分を補給することが可能です。日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば、水と一緒に用意しておきましょう。

# 熱源を確保しましょう！



## 1 カセットコンロ

災害発生後、電気やガスが復旧していない場面での温めや沸騰、調理には、カセットコンロが便利です。温かい食事は体を温め、緊張感や不安を和らげてくれます。

## 2 カセットボンベ

カセットボンベは、1人1週間当たり約6本必要となります。使用期限に注意しましょう（カセットボンベは約7年、カセットコンロは約10年が目安とされています）。



## 3 鍋・やかん

水を沸騰させたり、料理を作るためには鍋ややかんが役立ちます。

### 今週のまとめ

災害時に役立つ家庭備蓄を紹介しました。普段の暮らしの中で少し工夫するだけで、災害時に備えることができます。家庭備蓄を日常の一部として生活の中に取り入れていくことが大切です。