更に新型インフルエンザ等に備えて

◆ 新型インフルエンザ等の流行の周期（流行開始から小康までの期間）は、2ヶ月程度の長期に及ぶと考えられており、その期間は感染者との接触を極力減らす観点から、不要不急の外出を控えなければなりません。

◆ ライフラインは確保されているため、水、熱源を2週間分備蓄する必要はありませんが、水と熱源を除く**食料は2週間分程度を備蓄することが望ましい**でしょう。

◆ その際、炭水化物やたんぱく質以外の栄養素の摂取も考慮し、栄養の不足にならないように心がけましょう。

◆ 2週間分程度の備蓄があれば、突発的な災害が発生した場合でも対応可能であり、更に、新型インフルエンザ等にも備えることができます。

「新型インフルエンザに備えた家庭用食料品備蓄ガイド」

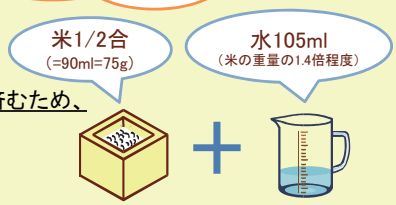
農林水産省は平成21年3月、新型インフルエンザに備えた家庭における備蓄食料品のリストを作成しています。
ガイドをご希望の方は大臣官房政策課食料安全保障室食料安全保障対策班（TEL：03－6744－2368）までお問い合わせ下さい。
なお、農林水産省のホームページからもご覧いただけます。
http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/pdf/gaido.pdf

コラム4： いざという時のポリ袋調理（ごはん）

1. ポリ袋（料理用の厚手のものが望ましい）に、**米1/2合と水105ml**を入れます。
2. ポリ袋の中の空気を抜き、輪ゴム等でビニール袋をきつく縛ります。
3. 沸騰したお湯の中に沈めて、30分ほど茹でれば、完成。

米は洗わなくても1時間程度浸水すれば、ぬか臭さをあまり感じなくなります。

※ 袋を開けて、食器代わりにしながら食べることが出来るので、衛生的で便利！
薄いビニール袋しかない場合は、2枚重ねるなど破れないように工夫しましょう。
また、食品包装用ラップやアルミホイルがあれば、食器に敷いて使うことで、食器を洗わずに済むため、水が節約できます。さらに、食器や調理器具の代わりとして使用することも出来ます。



一度、家庭で試してみては、いかがでしょうか。

我が家の備蓄食料品チェックリスト（記載例：大人2人、1週間分の場合）

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量 年 月 日現在 備蓄量	判定	賞味期限	年 月 日現在 備蓄量	判定	賞味期限
必需品	水	42リットル（3リットル/人・日×7日分×2人分）	飲料水	48	○	/ /			/ /
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ	1	○	/ /			/ /
	カセットボンベ等の燃料	12本	カセットボンベ	12	○	/ /			/ /
主食	精米又は無洗米	42食分（1日3食×7日分×2人分）	米（1食分＝約75g、2kg＝約27食）	2kg（約27食）	○	/ /			/ /
	レトルトご飯、アルファ米		レトルトご飯、アルファ米	14パック（14食）		/ /			/ /
	小麦粉		即席カップ麺	2個（2食）		/ /			/ /
	パン		乾麺うどん（1食＝約100g）	200g（2食）		/ /			/ /
	もち		乾麺パスタ（1食＝約100g）	200g（2食）		/ /			/ /
	乾麺（うどん、そば、パスタ）		食パン	2食		/ /			/ /
	即席麺、カップ麺		シリアル	2食		/ /			/ /
	乾パン　等					/ /			/ /
			計	51食					
主菜	肉・魚・豆などの缶詰	42食分（1日3食×7日分×2人分）	缶詰（肉）	8缶（8食）	○	/ /			/ /
	レトルト食品		缶詰（魚）	14缶（14食）		/ /			/ /
	豆腐（充填）		レトルト（ハンバーグ）	2パック（2食）		/ /			/ /
	乾物（かつお節、桜エビ等）		レトルト（牛丼、親子丼）	4パック（4食）		/ /			/ /
	ロングライフ牛乳　等		レトルト（カレー）	4パック（4食）		/ /			/ /
			レトルト（パスタソース）	2パック（2食）		/ /			/ /
			レトルト（麻婆豆腐の素）	2パック（2食）		/ /			/ /
			豆腐（充填）	4食		/ /			/ /
			ロングライフ牛乳	2本		/ /			/ /
						/ /			/ /
			かつお節	○		/ /			/ /
			計	42食					
副菜 野菜・山菜・海藻類等	梅干し のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき 日持ちする野菜類（たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等） 缶詰（トマト水煮等） 野菜ジュース　等	適宜	缶詰（コーン、ポテトサラダ、なめこ）	3					
			野菜ジュース	2					
			玉ねぎ	3					
			にんじん	1					
			キャベツ	1/2					
			ごぼう	1					
			大根	1					
			長ねぎ	1					
			切り干し大根	1					
副菜 汁物	インスタントみそ汁 即席スープ　等	適宜	インスタントスープ	4					
			カップスープ	10					
副菜 果物類	缶詰（桃、みかん等） 果汁ジュース 日持ちする果物（バナナ、りんご等）　等	適宜	缶詰（桃、みかん、パイナップル）	3					
			バナナ	2					
その他	調味料（塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等） 嗜好品（緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等） 菓子類（チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等） 日常使いしている食品（食物アレルギー対応食品等） その他（ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等）　等	適宜	塩	○					
			みそ	×					
			しょうゆ	○					
			酢	×					
			砂糖	○					

判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入

賞味期限が一番早く切れるものの日付を記入

※3日分であれば9食分/人を確保
1週間分であれば21食/人を確保

※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入

※3日分であれば9食分/人を確保
1週間分であれば21食/人を確保

※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入

調理など器具	
	□鍋　□おはし・スプーン・フォーク　□缶切り　□プラスチック食器　□紙皿・紙コップ　□食品包装用ラップ・アルミホイル □ビニール袋・強化ポリエチレン袋　□ポリ容器（給水用）　□マッチ・ライター　□ウェットティッシュ　□使い捨て手袋　□除菌スプレー　等 ※ 介護等に必要なものは、別途用意しましょう。

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。
　ただし、主食の精米（無洗米）の場合には、1食＝0.5合＝75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。
※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。
※主菜の乾物（かつお節等）やその他（調味料、嗜好品、菓子類等）は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。
※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。
※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。（ 水：3リットル/人・日×7日＝21リットル（2リットル×10.5本）、カセットボンベ：目安として6本程度）

我が家の備蓄食料品チェックリスト

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量 年 月 日現在 備蓄量	判定	賞味期限	年 月 日現在 備蓄量	判定	賞味期限
必需品	水		飲料水			/ /			/ /
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ			/ /			/ /
	カセットボンベ等の燃料		カセットボンベ			/ /			/ /
主食	精米又は無洗米					/ /			/ /
	レトルトご飯、アルファ米					/ /			/ /
	小麦粉					/ /			/ /
	パン					/ /			/ /
	もち					/ /			/ /
	乾麺（うどん、そば、パスタ）					/ /			/ /
	即席麺、カップ麺					/ /			/ /
	乾パン　等					/ /			/ /
			計			/ /			/ /
主菜	肉・魚・豆などの缶詰					/ /			/ /
	レトルト食品					/ /			/ /
	豆腐（充填）					/ /			/ /
	乾物（かつお節、桜エビ等）					/ /			/ /
	ロングライフ牛乳　等					/ /			/ /
						/ /			/ /
						/ /			/ /
			計						
副菜 野菜・山菜・海藻類等	梅干し のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき 日持ちする野菜類（たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等） 缶詰（トマト水煮等） 野菜ジュース　等	適宜							
副菜 汁物	インスタントみそ汁 即席スープ　等	適宜							
副菜 果物類	缶詰（桃、みかん等） 果汁ジュース 日持ちする果物 （バナナ、りんご等）　等	適宜							
その他	調味料（塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等） 嗜好品（緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等） 菓子類（チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等） 日常使いしている食品（アレルギー対応食品等） その他（ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等）　等	適宜							

調理器具など	□鍋　□おはし・スプーン・フォーク　□缶切り　□プラスチック食器　□紙皿・紙コップ　□食品包装用ラップ・アルミホイル □ビニール袋・強化ポリエチレン袋　□ポリ容器（給水用）　□マッチ・ライター　□ウェットティッシュ　□使い捨て手袋　□除菌スプレー　等 ※ その他、介護等に必要なものは、別途用意しましょう。

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。
　ただし、主食の精米（無洗米）の場合には、1食＝0.5合＝75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。
※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。
※主菜の乾物（かつお節等）やその他（調味料、嗜好品、菓子類等）は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。
※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。
※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。（ 水：3㍑／人・日×7日＝21㍑（2㍑×10.5本）、カセットボンベ：目安として6本程度）

平成26年2月発行　　■発行：農林水産省 大臣官房 政策課 食料安全保障室