



講演用資料

災害時に備えて食品の 家庭備蓄を始めよう



〇〇年〇月

〇〇〇〇(講演者名など)



はじめに

大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、
スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。
また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、
日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。

そんな時、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、
心と体が満たされます。
また、災害時でも、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考と、
元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。



はじめに

近年、災害が頻発しているわが国において、安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、

日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていくことが大切です。

いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、**必要な備えを進めましょう。**

なぜ、食品備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、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週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**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。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。



近年の主な自然災害によるインフラへの被害状況

	電気	水道	都市ガス (旧簡易ガス除く)
東日本大震災 (平成23年) ※経済産業省「3.11の地震により東北電力で発生した広域停電の概要」(H23.9)、厚生労働省「東日本大震災水道被害状況調査報告書」(平成24年12月)、経済産業省「東日本大震災を踏まえた都市ガス供給の災害対策検討報告書(H24.3)」、「東北・関東地方の都市月等の復旧」(平成23年5月)より農林水産省作成	約466万戸が停電 (東北電力管内) 約3か月で復旧完了 (3日後に約80%)	257万戸が断水 約6か月半で復旧完了 (津波浸水による復旧困難な戸数を除く) (1週間で約57%)	約46万戸が供給停止 約2か月で復旧完了
熊本地震 (平成28年) ※中央防災会議ワーキンググループ「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援策の在り方について」(平成28年12月)、経済産業省「平成28年熊本地震を踏まえた都市ガス供給の地震対策検討報告書(ガス安全小委員会)」(H29.3)より農林水産省作成	約48万戸が停電 約5日後に復旧完了	45万戸が断水 約3か月半で復旧完了 (家屋等損壊地域の戸数を除く) (1週間で約9割)	約10万戸が供給停止 約15日で復旧完了
平成30年7月豪雨 ※内閣府「平成30年7月豪雨による被害状況等について」、「東日本大震災を踏まえた都市ガス供給の災害対策検討報告書」(H24.3総合資源エネルギー調査会/都市熱エネルギー部会/ガス安全小委員会/災害対策ワーキンググループ)より農林水産省作成	約7.5万戸が停電 約7日後に復旧完了	26万戸が断水 約2か月で飲用水としての復旧完了 (断水は家屋等損壊地域の戸数を除く) (約1か月で断水解消)	約300戸が供給停止 約3週間で復旧完了 (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) ※内閣府「平成30年北海道胆振東部地震に係る被害状況等について」より農林水産省作成	約295万戸が停電 約1か月で復旧完了 (1日半後に約99%)	6万戸が断水 約1か月で復旧完了 (家屋等損壊地域の戸数を除く) (1週間で約92%)	被害なし いずれも倒壊、津波浸水等家屋を除く
能登半島地震 (令和6年) ※内閣府「令和6年能登半島地震に係る被害状況等について」第30回産業構造審議会 保安・消費生活用製品安全分科会 ガス安全小委員会 資料4より農林水産省作成	約4万戸が停電 約2.5か月で復旧完了(安全確保等の観点から電気の利用ができない家屋等を除く)	約13.6万戸が断水 約5か月で復旧完了 (早期復旧が困難な地区を除く)	約150戸が供給停止 約4日で復旧完了

食品等の陳列状況（平成30年7月豪雨）

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：「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（農林水産省）」

食品等の陳列状況（北海道胆振東部地震）

水、おにぎり、弁当類、食パン、粉ミルク、牛乳、納豆等を中心に、1週間程度は、品薄、欠品が多い状態。（※9月6日(木)3時8分、北海道胆振地方中東部を震源とする震度7の地震発生。）

	札幌市中央区						
	9/8 (土)	9/9 (日)	9/10 (月)	9/11 (火)	9/12 (水)	9/13 (木)	9/14 (金)
ミネラルウォーター（容器のサイズを問わない）	△	△	△	△	△	△	△
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）	△	△	△	△	△	△	△

	札幌市中央区						
	9/8 (土)	9/9 (日)	9/10 (月)	9/11 (火)	9/12 (水)	9/13 (木)	9/14 (金)
粉ミルク	△	△	○	○	○	○	○
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

出典：「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（農林水産省）」

なぜ、食品備蓄が必要なの？

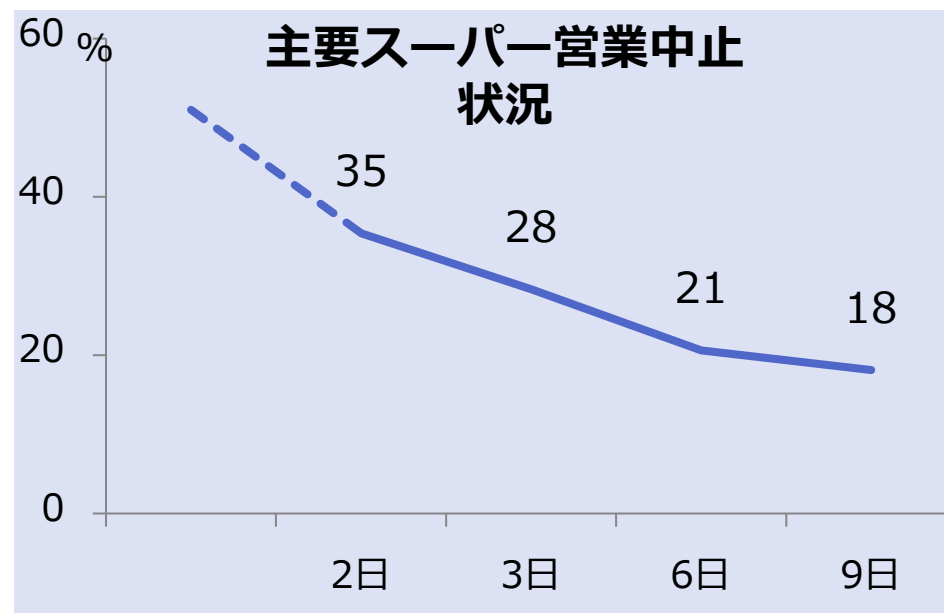
東日本大震災の事例

- ・スーパーで食品の調達できたのは、発災後、数日経ってから。
- ・食品の家庭備蓄を行っていた家庭は少なく、発災日の夜は自宅にあった食品や近所の炊き出しで食事
- ・避難所に地方公共団体の食品備蓄があったのは全体の3割程度
- ・発災日に避難所に届いた食品のほとんどは他地区住民の協力による炊き出しのおにぎり
- ・自宅から避難所に食品を持参した人は2割程度

出典:「東日本大震災における食料へのアクセス実態調査(農林水産省)」(平成25年3月)
(岩手県、宮城県、福島県の3県で被災し、自宅で生活を行った計11人からヒアリング、及び避難所で生活を行った住民及び自治体担当者28名のアンケート結果)

熊本地震の事例

多くのスーパーが営業中止
9日経っても約2割のスーパーが
営業を再開できなかった



注1: 震度6弱以上を記録した地域(市区町村)の主要スーパーチェーンの営業状況について、農水省担当者が店舗HP及び電話により確認

注2: 調査件数は、2日後-96店舗、3日後-127店舗、6日後及び9日後-160店舗

注3: 短縮営業や一部営業は営業として集計



地域別情報(ハザードマップ、避難場所など)

適宜、地域のハザードマップや避難場所の情報を
このページに挿入し、周知しましょう。



家庭備蓄の取組状況

『大地震に備えて食料や飲料水を準備している』

という人の割合

45.7%

大都市:50.7% 中都市:46.5% 小都市:42.1%

(調査対象 : 3,000人)

家庭備蓄の例

※1週間分／大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)

お好みのお
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×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い
足す(1人1食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(適宜)

・LL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、カレー等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



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事!

簡単！ローリングストック

「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。



※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。

非常食は、防災訓練の際などに、実際に食べてみることをおすすめします。どのようにして食べるか、確認・練習する機会になりますし、実際に経験してみると様々な“気付き”があるはずです。

日常食品は、ローリングストックでの備蓄がおすすめです。常に一定量のストックを残しながら、消費したら必ず補充してください。日頃からどんどん食べて、好みの味を探してみましょう。

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



おすすめの備蓄食品

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



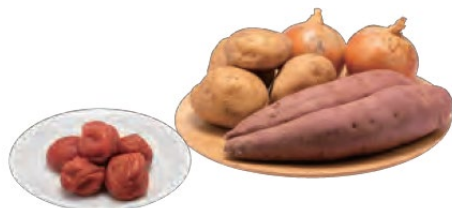
フリーズドライソース類

(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)



梅干し・漬物・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

おすすめの備蓄食品

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

おすすめの備蓄食品

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・冰糖・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



講演者おすすめの商品

適宜、講演者の方のおすすめ商品情報を
このページに挿入し、紹介しましょう。

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る。



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)



銅や
やかんも
お忘れなく!





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た。
しかし**非常食を食べるには、飲料水が不可欠。**

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る。**

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**ペットボトルの水道水**、
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よう。



発災当日の備えは？

<水1リットル＋調理不要な非常食3食>

発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定される。
また電気・ガス・水道といったライフラインが停止する可能性が高く、
しばらくは余震で火が使えないことも想定される。

1日分程度の非常食を
非常時用 持出袋等に入れておこう。

