

なぜ、食品備蓄が必要なの？①

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)	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
※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			
熊本地震 (平成28年)	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
※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			
平成30年7月豪雨	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)
※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			
北海道胆振東部地震 (平成30年)	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
※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			
能登半島地震 (令和6年)	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
※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			

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)				×	○	○
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				-	-	-
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)				○	○	○

道路事情が悪く調査困難

道路事情が悪く調査困難

○：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？②

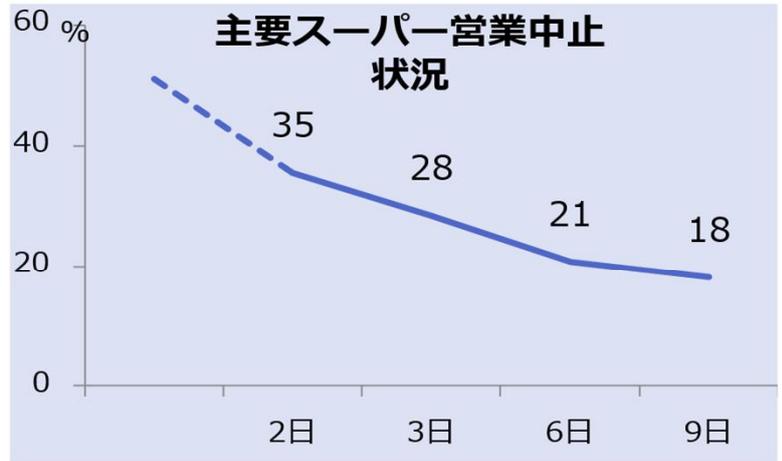
東日本大震災の事例

- ・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

関東管内都県の家庭備蓄等に関する取組サイトのご紹介

＜都県ホームページのほか、各市区町村でも取組を行っていますので、チェック・確認してみましょう!!＞

はじめよう！おうちでローリングストック

家庭備蓄のすすめ

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。



ポイント

- 費用、時間面で、普段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



備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分
※できれば1週間分を備えましょう

具体的なローリングストックのやり方

- 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。

？ 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。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切です。

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】

なぜ？ 食品の家庭備蓄が必要な？

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。



最低 **3** 日分、
できれば **7** 日分

月 火 水 木 金 土 日

要配慮者なら **2** 週間分

月 火 水 木 金 土 日
月 火 水 木 金 土 日

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。

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



詳しくは農林水産省WEBサイトの「家庭備蓄ポータル」で！



農林水産省 大臣官房政策課
食料安全保障室

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

MAFF
農林水産省

今日からできる家庭備蓄。ローリングストックの始め方！

食品ストックガイドは、QRコードで、ご覧になれます。



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



一般の方向け



https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.pdf



要配慮者の方向け



<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/foodstock/>



単身者の方向け

要配慮者の方がいる世帯の家庭備蓄実践事例

【アレルギーの方がいる世帯】

㊤プロフィール

◆千葉県市川市在住 M.Y様のお宅

・防災備蓄収納マスタープランナー 防災備蓄収納2級認定講師 市川市地域防災リーダー。防災備蓄収納の考えを知り、必要なこと大切なことだと思い、取り組み始めました。

◆家族構成：4人(夫婦 子ども2人) ◆備蓄歴：2018年より

◆主な収納場所：キッチン、ダイニング収納庫、各部屋、リネン庫

◆住まい：マンション

◆備蓄食品の入れ替え頻度：ほぼ毎日

◆普段の食事準備：自炊中心

◆用意しているものと選ぶ際に気を付けていること

・日常的に食べるもので、お気に入りのものを揃えるようにしています。

レトルトのチキンカレー、豆寒天の缶詰、半生うどん、炊き込みご飯の素、レトルトの野菜を食べれるスープ、コーヒーなど。

◆食品ストックのトピックス

・最初は場所の確保からやるとよいと思います。

次に何を揃えていけば良いのか、またストックの量を決めることに時間を割きました。

・日頃から食べ慣れているモノなのか(むしろ手が伸びるくらい)を考えて買うようにし、賞味期限が切れることがないように管理するよう気をつけています。また、災害時などに、子どもたちだけでも対応できるようにできているか考えるようにしています。

★ワンポイントアドバイス



監修：あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会委員
(一社)防災備蓄収納プランナー協会代表理事 長榮美恵

▼ここがいいね！

・賞味期限ごとに分ける方法をとっていますので、食品ロスを防ぐことができます。引き出しを開けたときに一目で分かるように配置され、かつそれぞれの食品にも賞味期限が分かりやすいように直接ラベルが貼ってあり、見習うべき収納だと思います。食品アレルギーは注意が必要ですので無理なく、ご家族の誰もが対応できるように試行錯誤されている姿勢は大変素晴らしいと思います。

◆さらによくなるアドバイス！

・食品アレルギーがある方が誤って食べないよう、誰もがアレルギー食品だと分かるように示すと安心できると思います。食品に貼るラベルの色で分けるのもお勧めです。例えば、アレルギーのない食品を白、アレルギーのある食品を赤という風に色を変えると、さらに分かりやすくなるかと思えます。

◆食品ストックの状況



キッチン



収納の内容

◆我が家の備蓄アイテムリスト【アレルギーの方がいる世帯】

分類	品名	数量	単位	分類	品名	数量	単位
主食	精米	2	kg	食品以外	カセットコンロ	1	台
	無洗米	0.5	kg		カセットボンベ	6	本
	バックごはん	8	個		食品用ポリ袋	50	枚
	アルファ米	1	個		ラップ	2	個
	乾麺(うどん) 半生タイプ	4	袋		アルミホイル	2	個
	乾麺(パスタ) 600g/袋	1	袋		クッキングシート	1	個
	カップ麺	4	個		キッチンペーパー	4	個
	餅	8	個		除菌スプレー・ペーパー	4	個
	缶詰パン	4	缶		キッチンばさみ	2	本
	レスキューフーズボックス	1	箱		割り箸	4	膳
主菜	缶詰(肉、魚、豆など)	6	缶	使い捨てスプーン・フォーク類	4	本	
	レトルト食品(丼もの、カレーなど)	5	袋	紙コップ	10	個	
	レトルト食品(パスタソース)	2	袋	紙皿	10	枚	
	フリーズドライソース類(丼、カレー、その他ソース)	4	袋	その他	ゼリー飲料	2	個
副菜	缶詰(野菜)	2	缶		ナッツ	2	袋
	日持ちする野菜(玉ねぎ)	2	個		カロリーメイト	2	箱
	日持ちする野菜(じゃがいも)	6	個		ラムネ菓子	4	箱
	乾物(のり)	4	袋		ウエハース	1	箱
	梅干し	1	バック		炊き込みご飯の素	2	袋
果物	即席スープ(粉末・フリーズドライ)	24	個		玄米ごはん缶詰	1	個
	缶詰(果物)	4	缶		コーヒー	4	杯
飲料	ミネラルウォーター(2L)	60	本		ホットケーキミックス	1	袋
	保存水(2L)	10	本		早ゆでパスタ	1	袋
	お茶(500ml)	8	本	お茶漬の素	1	袋	
その他の食品	調味料(塩)	1	個				
	調味料(みそ)	1	個				
	調味料(しょうゆ)	1	本				
	調味料(食用油)	1	本				
	調味料(ケチャップ)	1	本				
	調味料(マヨネーズ)	1	本				
	菓子(チョコレート) シリアルチョコバー	2	個				
	菓子(ビスケット)長期保存タイプ	2	袋				
	ふりかけ	1	袋				

要配慮者の方がいる世帯の家庭備蓄実践事例

【高齢者世帯①】

㊦プロフィール

◆栃木県宇都宮市在住 O.E様のお宅

・東日本大震災に遭い、備蓄の必要性を感じた。防災備蓄収納1級プランナーとして、講座などを通して一般への周知を積極的に行っていきたいと思っています。

◆家族構成：2人(子ども1人)

◆備蓄歴：2011年より

◆主な収納場所：ダイニングの食器戸棚の下の棚

◆住まい：戸建て住宅

◆備蓄食品の入れ替え頻度：1か月に1回程度

◆普段の食事準備：自炊中心

◆用意しているものと選ぶ際に気を付けていること

- ・実際においしく食べられる食料の備蓄をしています。
- ・スープ、レトルトカレー、缶詰（魚・豆等）を用意するようにしています。
- ・特にスープは、朝食の一品として、体調が悪い時などはお助け食品として、活用できます。缶詰の豆ひじきなどは、そのまま調理できるし味も良いです。

◆食品ストックのトピックス

- ・賞味期限の長さのみでなく、賞味期限が短くても（2年くらい）ローリングストックとして食べきることを重視しています。期限が3か月以内になれば、日常の食事に取り入れて食品ロスをなくすことを優先しています。
- ・賞味期限が長いと、賞味期限の確認を忘れることがあるので定期的にチェックするようにしています。また、備蓄収納のための場所の確保も大切です。
- ・体調が悪くて、調理ができない時、以前は備蓄がなくて困りました。

★ワンポイントアドバイス



監修：あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会委員
（一社）防災備蓄収納プランナー協会代表理事 長柴美恵

↓ここがいいね！

・それぞれの種類がカゴに分けられ、かつカゴごと取り出せる方法は食品を選ぶ楽しさもありますね。飲料、主食、惣菜、使い捨て食器が1か所にまとめてあり、調理不要の食品も一緒に用意してありますので、体調がすぐれず移動が困難な場合も便利だと思います。食品ロスの防止も考慮した上で高齢者目線の動線になっているところが素晴らしいと思います。



ダイニング

◆食品ストックの状況



収納の内容

◆さらによくなるアドバイス！

・全体的にもう少し量を増やしましょう。高齢者の食事として塩分を控えた食品や副菜をもっと取り入れることをお勧めします。カゴに食品名を書いたラベルを貼ると良いでしょう。支援を要する場合でも誰もが分かりやすくなります。

◆我が家の備蓄アイテムリスト【高齢者世帯①】

分類	品名	数量	単位	分類	品名	数量	単位
主食	バックごはん 赤飯4、おこわ1、白米4	9	個	食品以外	カセットコンロ	1	台
	アルファ米	1	個		カセットボンベ	2	本
	乾麺（うどん） 300g/袋	1	袋		網	1	個
	乾麺（パスタ） 600g/袋	1	袋		おたま・トング	1	個
	カップ麺	4	個		食品用ポリ袋	20	枚
主菜	缶詰（肉、魚、豆など）	9	缶		ラップ	1	個
	魚6、豆1、ヒジキ1、コーン1	6	袋		アルミホイル	1	個
	レトルト食品（丼もの、カレーなど）	2	袋		クッキングシート	1	個
副菜	レトルト食品（パスタソース）	2	袋		キッチンペーパー	2	個
	乾物（のり）	1	袋		除菌スプレー・ペーパー	1	個
	乾物（切干大根）	1	袋	割り箸	20	膳	
	梅干し	1	パック	使い捨てスプーン・フォーク類	20	本	
	インスタントみそ汁 10入り/袋	1	個	紙コップ	40	個	
果物	即席スープ（粉末・フリーズドライ）	4	個	紙皿	20	枚	
	缶詰（果物）	2	缶	その他	乾物（こうや豆腐）	1	袋
日持ちする果物（みかん）	5	個	ドレッシング		1	個	
飲料	保存水（2L）	3	本		ティーバッグ、スティック ほうじ茶、 コーヒラーテ	1	個
	お茶（500ml）	1	本	非常用給水バッグ	3	個	
その他の食品	果汁ジュース（200ml） 紙パック	7	本	調味料（塩）	1	個	
	調味料（しょうゆ）	1	本	調味料（しょうゆ）	1	本	
	調味料（砂糖）	1	袋	調味料（砂糖）	1	袋	
	調味料（食用油）	1	本	調味料（食用油）	1	本	
	調味料（マヨネーズ）	1	本	調味料（マヨネーズ）	1	本	
	調味料（めんつゆ）	1	本	調味料（めんつゆ）	1	本	
	菓子（アメ）	2	袋	菓子（アメ）	2	袋	
	菓子（ようかん）	1	個	菓子（ようかん）	1	個	
	菓子（チョコレート）	2	個	菓子（チョコレート）	2	個	
	菓子（ビスケット）	2	袋	菓子（ビスケット）	2	袋	
	菓子（せんべい）	1	袋	菓子（せんべい）	1	袋	
	ふりかけ	1	袋	ふりかけ	1	袋	
	ジャム	1	個	ジャム	1	個	
はちみつ	1	個	はちみつ	1	個		

要配慮者の方がいる世帯の家庭備蓄実践事例

【高齢者世帯②】

㊦プロフィール

◆〇〇県〇〇市在住 M.A様のお宅

・80歳と82歳と犬1匹の夫婦です。戦争体験もあるので「備蓄などなくても何とかかなる」と思っていたのですが、娘が「これからは災害時でも命の危険がなければ、家で過ごせるように備えたほうが良いよ」と備蓄を準備してくれました。移動手段も自転車と徒歩となった今では、家にコンビニが出来たようで楽しいです。今のレトルトは味もよくて食べやすいし安価でスーパーでも手に入るので気軽に食べて楽しんでいます。

◆家族構成：2人（夫婦、犬）

◆備蓄歴：2018年より

◆主な収納場所：和室の押入れ

◆住まい：戸建て住宅

◆備蓄食品の入れ替え頻度：1か月に1回程度

◆普段の食事準備：自炊中心

◆用意しているものと選ぶ際に気を付けていること

・ふだん食べ慣れているどこでも買やすいもの、加熱せず食べられるもの、汁物を多めに用意するように気を付けています。

・缶詰、野菜スープ（レトルト）、レトルトスープ、梅干しなどの食品のほか、カセット暖房や、湯たんぼ、カイロなどの保温アイテムを用意しています。

◆食品ストックのトピックス

・高齢者でも管理し易いように、ほぼ一か所集約。

・大きな字でラベリング。食品にも期限を大きく添付。入れ替え方法を簡単にメモして貼り付け。

・長期保存と消耗品は中段と下段、ローリングストックは上段にして、見やすく取り出しやすく。

・ローリングに余裕を見て2週間分用意。

★ワンポイントアドバイス



監修：あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会委員
（一社）防災備蓄収納プランナー協会代表理事 長柴美恵

▼ここがいいね！

・全ての収納にラベルを貼っているのは圧巻です。高齢者の方でもどこにあるのかわかりやすいと思います。高齢者が求めるあたたかい汁物や飲料水が多く、カセットガスコンロも用意されていて安心ですね。日頃からレトルト食品を試されているところも大変素晴らしいです。



押入れ

◆食品ストックの状況



収納の内容



◆さらによくなるアドバイス！

・高齢者のメニューとしては副菜が足りないように思います。ビタミン、ミネラルなどを含む食品の用意もおすすめします。

◆我が家の備蓄アイテムリスト【高齢者世帯②】

分類	品名	数量	単位	分類	品名	数量	単位
主食	バックごはん	6	個	その他	モーリアンヒートバック	3	パック
	アルファ米	24	個		レトルト野菜スープ	6	パック
	レトルトおかゆ	2	袋		非常用乾燥餅	2	パック
	乾麺(そうめん)	1	袋		湯たんぼ	2	個
	乾麺(パスタ)	2	袋		カイロ	30	個
カップ麺	5	個	肩用カイロ		10	個	
主菜	缶詰(肉、魚、豆など)	14	缶		腰用カイロ	10	個
	レトルト食品(丼もの、カレーなど)	7	袋		目用カイロ	12	個
	レトルト食品(パスタソース)	3	袋		青汁	50	個
副菜	梅干し	1	パック		使い捨て手袋	70	枚
	インスタントみそ汁	10	個	からだぶき	100	枚	
果物	即席スープ(粉末・フリーズドライ)	6	個	マウスウォッシュ	1	個	
	缶詰(果物)	5	缶	歯ブラシ	2	個	
飲料	ミネラルウォーター(2L)	12	本	マスク	60	枚	
	保存水(2L)	12	本	ティッシュペーパー	5	箱	
	お茶(500ml)	10	本	トイレットペーパー	12	ロール	
	野菜ジュース(200ml)	15	本	成人用紙オムツ	16	枚	
	清涼飲料水(500ml)	5	本	オムツ用消臭袋	15	枚	
その他の食品	菓子(アメ)	1	袋	非常用トイレ	100	個	
食品以外	カセットコンロ	1	台	非常用ラジオ	1	個	
	カセットボンベ	10	本	軍手	1	個	
	食品用ポリ袋	1	枚	携帯充電器(充電コード)	2	個	
	ラップ	2	個	電池	20	個	
	除菌スプレー・ペーパー	4	個	ランタン	1	個	
割り箸	50	膳	防災手ぬぐい	1	個		
				犬用持ち出し袋	1	セット	
				カセットコンロ暖房機	1	個	
				ウォータータンク10リットル用	1	個	

要配慮者の方がいる世帯の家庭備蓄実践事例

【子育て世帯①】

◎プロフィール ◆神奈川県横浜市在住 K.Y様のお宅

・5歳の息子と1歳の娘がいる会社員です。週末に、NPO法人ママブラグのファンリテーターとして、主に子ども連れ家族に向けた防災講座を担当しています。防災備蓄を考えるほど、日常の調理経験や食品の知識の大切さを感じています。また、息子は偏食なので、子どもの試食は欠かさないようにしています。東日本大震災のときにスーパーマーケットなどの品揃えを目の当たりにしたこと、被災された方の体験を知ったことで危機感を持ちました。

◆家族構成：4人(夫婦 子ども2人) ◆備蓄歴：2011年より ◆主な収納場所：収納部屋

◆備蓄食品の入れ替え頻度：1か月に1回程度 ◆住まい：マンション ◆普段の食事準備：自炊中心

◆用意しているものと選ぶ際に気を付けていること

・子どもの食べるものは特に色々用意するようにしています。子どもが発熱などで、急遽親に預けるときに離乳食を切らさないように気を付けています。

・レトルトのベビーフード、野菜ジュース、子どものお菓子、カレーのレトルト(子ども用、大人用)、パスタソースのレトルト、粉末パスタなどを用意しています。

◆食品ストックのトピックス

・子どもや夫、自分が好きなもの、食べられるもの、挑戦したいものを選ぶこと。栄養バランスを考えること。そのまま食べられるものを切らさないよう気を付けています。

・賞味期限が切れてしまったり、賞味期限が近づいても、味が好みではなかったら、賞味期限が近づいても食べたくない気持ちになりました。また既存の収納場所に収まりきらなかったこともあり、収納スペースの確保は重要です。

★ワンポイントアドバイス



監修：あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会委員
(一社) 防災備蓄収納プランナー協会代表理事 長柴美恵

◆食品ストックの状況

▼ここがいいね！

・主食、乳児用、缶詰、乾物など、種類ごとに分けられ、さらに細かいモノはカゴに入れ、大変分かりやすくまとめられています。炭水化物に偏らず、栄養も視野に入れて小さなお子さま用の食品、好きな食品、そのまま食べることができる食品が用意されていて、見直し頻度も高く素晴らしいと思います。



収納部屋



収納の内容

◆さらによくなるアドバイス！

・人数分から見ると水の量が少なく思います。水の量は1日1人3リットルを目安としてもう少し増やされた方が良いと思います。ボックスのふたには「主食」「汁」「缶詰」などの分類名や食品の賞味期限を書いたラベルを貼ると、ふたが閉じているときでも誰にでも中身が分かりやすくなります。収納ボックスの転倒防止対策もお勧めします。



◆我が家の備蓄アイテムリスト【子育て世帯①】

分類	品名	数量	単位	分類	品名	数量	単位
主食	無洗米	10	kg	その他の食品	調味料(塩)	1	個
	バックごはん	5	個		調味料(みそ)	1	個
	アルファ米	20	個		調味料(しょうゆ)	1	本
	レトルトおかゆ	1	袋		調味料(酢)	1	本
	乾麺(そうめん)	1	袋		調味料(砂糖)	1	袋
	乾麺(うどん)	1	袋		調味料(食用油)	1	本
	乾麺(パスタ)	2	袋		調味料(ケチャップ)	1	本
	即席麺	10	袋		調味料(マヨネーズ)	1	本
	米粉	1	袋		調味料(めんつゆ)	1	本
	餅	15	個		菓子(ようかん)	1	個
主菜	缶詰パン	5	缶	菓子(ビスケット)	2	袋	
	シリアル	1	袋	菓子(せんべい)	1	袋	
	レスキューフーズボックス	4	箱	ふりかけ	5	袋	
	缶詰(肉、魚、豆など)	20	缶	ジャム	1	個	
	レトルト食品(丼もの、カレーなど)	10	袋	はちみつ	1	個	
	レトルト食品(パスタソース)	5	袋	カセットコンロ	1	台	
	フリーズドライソース類(丼、カレー、その他ソース)	20	袋	カセットボンベ	3	本	
	乾物(かつお節)	6	袋	鍋	5	個	
	乾物(煮干し)	1	袋	おたま・トング	4	個	
	副菜	日持ちする野菜(玉ねぎ)	5	個	食品用ポリ袋	300	枚
日持ちする野菜(じゃがいも)		5	個	ラップ	3	個	
乾物(のり)		2	袋	アルミホイル	1	個	
乾物(ひじき)		1	袋	クッキングシート	1	個	
乾物(切干大根)		1	袋	キッチンペーパー	4	個	
乾物(わかめ)		1	袋	除菌スプレー・ペーパー	2	個	
インスタントみそ汁		6	個	キッチンばさみ	1	本	
即席スープ(粉末・フリーズドライ)		10	個	割り箸	10	膳	
果物		缶詰(果物)	1	缶	使い捨てスプーン・フォーク類	20	本
		日持ちする果物(りんご)	2	個	紙コップ	30	個
	ドライフルーツ	2	袋	紙皿	20	枚	
飲料	ミネラルウォーター(2L)	10	本	要配慮者向け	レトルト離乳食	5	個
	保存水(2L)	2	本		栄養補助食品	6	個
	水道水(2L)	5	本		ゼリー飲料	6	個
	野菜ジュース(200ml)	72	本				
	豆乳(500ml)	6	本				

要配慮者の方がいる世帯の家庭備蓄実践事例

【子育て世帯②】

◎プロフィール ◆東京都北区在住 K.S様のお宅

・都内近郊で夫と2人の子とも4人暮らし。万が一の際でも自宅避難ができるように、また、家族を守るために備蓄をはじめました。自身が片付けや子育てで悩んだ経験から、子育て中のママや子どもに関わる方を中心に、ひとりひとりに合わせた片付けや問題解決のサポート、防災備蓄プランの提案をしています。防災備蓄収納マスタープランナー。

◆**家族構成**：4人(夫婦、子ども2人) ◆**備蓄歴**：2013年より

◆**主な収納場所**：仕事部屋、ウォークインクローゼット ◆**住まい**：マンション

◆**備蓄食品の入れ替え頻度**：1か月に1回程度 ◆**普段の食事準備**：自炊中心

◆用意しているものと選ぶ際に気を付けていること

・家族全員で試食をしておいしいというものを選ぶようにしています。賞味期限が誰からも見やすくなるよう大きく書いておく、家族全員で収納場所を把握し、手の届く場所に置いておくことに気を付けています。

・サタケのアルファ米、アキモトのパンの缶詰、缶でポロニャなどを用意しています。子ども用のカレー、食物繊維の取れるグラノーラ系、ふりかけ、ゼリー飲料、お菓子がお気に入りの備蓄食品です。

◆食品ストックのトピックス

・水は持ち運びと衛生面を考え、主に500mlをローリングストック、2Lも一定数常備。

・長期備蓄品とローリングストックを同じ収納の別の段で管理。全員が備蓄場所を認識して、日頃から使用し、使い方や備蓄収納の空間に慣れるよう意識しています。

★ワンポイントアドバイス



監修：あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会委員
(一社) 防災備蓄収納プランナー協会代表理事 長柴美恵



収納部屋



▼ここがいいね！

・家族全員で試食をして、お子さまのお気に入りをお忘れずに備えているところが良いですね。家族全員が収納場所を把握出来るように心がけているところが素晴らしいと思います。家に奥様がいるとは限らないので、家族がわかることはとても大切なことです。日頃卓上用コンロを使用しないご家族には、食品とコンロを一緒に収納するのも良い方法です。

◆食品ストックの状況



収納の内容

◆さらによくなるアドバイス！

・リストに水がありませんが、1人1日3リットルを目安に備えて下さい。家族の人数からすると、主菜副菜はもう少し増やされた方が良いでしょう。各段の奥が見えにくいので、手前にラベルを貼ると、家族はもっとわかりやすくなると思います。この収納の扉が開かない工夫もされてください。

◆我が家の備蓄アイテムリスト【子育て世帯②】

分類	品名	数量	単位	分類	品名	数量	単位
主食	精米	25	kg	その他の食品	調味料(塩)	1	個
	アルファ米	30	個		調味料(みそ)	1	個
	乾麺(そうめん)	1	袋		調味料(しょうゆ)	1	本
	乾麺(うどん)	1	袋		調味料(酢)	1	本
	乾麺(そば)	1	袋		調味料(砂糖)	1	袋
	乾麺(パスタ)	1	袋		調味料(食用油)	1	本
	即席麺	30	袋		調味料(ケチャップ)	1	本
	小麦粉	1	袋		調味料(マヨネーズ)	2	本
	餅	3	個		調味料(バター)	2	個
	乾パン	3	缶		調味料(めんつゆ)	1	本
主菜	缶詰(肉、魚、豆など)	10	缶	菓子(ようかん)	4	個	
	レトルト食品(丼もの、カレーなど)	6	袋	菓子(チョコレート)	2	個	
	レトルト食品(パスタソース)	1	袋	菓子(ビスケット)	2	袋	
	乾物(かつお節)	1	袋	菓子(せんべい)	2	袋	
	乾物(桜エビ)	1	袋	ふりかけ	3	袋	
	乾物(煮干し)	1	袋	ジャム	1	個	
副菜	缶詰(野菜)	3	缶	はちみつ	1	個	
	日持ちする野菜(玉ねぎ)	5	個	カセットコンロ	1	台	
	日持ちする野菜(じゃがいも)	5	個	カセットボンベ	12	本	
	日持ちする野菜(さつまいも)	2	個	鍋	5	個	
	乾物(のり)	8	袋	おたま・トング	3	個	
	乾物(てんじき)	1	袋	食品用ポリ袋	400	枚	
	乾物(切干大根)	1	袋	ラップ	3	個	
	乾物(わかめ)	1	袋	アルミホイル	2	個	
	梅干し	1	パック	クッキングシート	2	個	
	インスタントみそ汁	10	個	キッチンペーパー	4	個	
果物	即席スープ(粉末・フリーズドライ)	15	個	除菌スプレー・ペーパー	15	個	
	缶詰(果物)	3	缶	キッチンばさみ	2	本	
飲料	ドライフルーツ	2	袋	割り箸	100	膳	
	ミネラルウォーター(2L)	12	本	使い捨てスプーン・フォーク類	10	本	
				紙コップ	30	個	
				紙皿	10	枚	
要配慮者向け				栄養補助食品	3	個	
その他				ゼリー飲料	5	個	
				長期保存インスタントパスタ	6	袋	
				水500ml	120	本	

要配慮者の方がいる世帯の家庭備蓄実践事例

【慢性疾患の方がいる世帯】

◎プロフィール ◆△△県△△市在住 M.S様のお宅

・家庭備蓄を手探りで始めました。当初は知識もなくお水や専門食品の購入で失敗も経験しました。2018年末より持病の腎臓病が悪化し食事制限が本格的になったため腎臓病の専門食品の備蓄も始めました。内部障害者としての自覚や備えの大切さ、そして実際に備える上での考え方や取組み方をお伝えする活動をしています。

◆**家族構成**：2人(夫婦 犬) ◆**備蓄歴**：2011年より ◆**住まい**：戸建て住宅 ◆**普段の食事準備**：自炊中心

◆**主な収納場所**：玄関、台所、2階空き部屋、2階寝室 ◆**備蓄食品の入れ替え頻度**：3か月に1回程度

◆用意しているものと選ぶ際に気を付けていること

・いなば食品株式会社の「かつお大根煮」缶詰食品では珍しい塩分控えめ商品（塩分1.1g）。これをそのまま食べても良いのですが、日常消費する際はジャガイモやサツマイモ、サトイモ、ゆでたお野菜等にそのままあえて。味付けは、この缶詰だけでもおいしい1品になります。

・キッセイ薬品工業「ゆめごはんトレー1/35」「ゆめレトルト」食品シリーズ。マルサンアイ株式会社「フリーズドライたまごスープ」。タンパク質、塩分、カリウム、リンの含有量に配慮してあると思います。

◆食品ストックのトピックス

・「防災の日」がある9月中に家中の備蓄食品の点検をするので、できるだけ消費期限が9月・10月ではないものを購入します。2019年より腎臓病による食事制限が必要となったため、タンパク質と塩分制限にも配慮しています。

・初めて備蓄した時は知識がなく、備蓄用の専用食品でないといけないと思い専用食品を購入しましたが、数年後の期限前に初めて食べて、口に合う物でなければならぬことを体験しました。また、お水も1度に購入し「早めに入れ替える」という意識がなく、全てのお水の期限を1度に迎えてしまい、消費する際に大変な思いをしました。

・実際に被災した経験がないので、困った経験はありませんが、備蓄する食品は身近な店頭で販売していないので、いつもネットの通信販売で購入することになり、送料がかかることに困っています。

★ワンポイントアドバイス



○玄関

◆食品ストックの状況

◆さらによくなるアドバイス！

・玄関の水は、箱にまとめて入れた状態で収納しておく大きな地震の際に倒れにくくなります。通販での購入とのことですが、大きな災害時は交通が麻痺し、商品が届きにくくなります。食品制限に対応した食品は通常よりも多めに備蓄することをお勧めいたします。

○スーツケース(スーツケースに大人1人3日分の食料を2人分収納)



監修：あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会委員
(一社)防災備蓄収納プランナー協会代表理事 長柴美恵

↓ここがいいね！

・玄関に水、寝室に食品と分散しての収納は心強いです。食品1つ1つに賞味期限がラベリングされていて、一目で種類も分かり、とても素晴らしいと思います。持病に合わせて塩分などの内容に配慮しながらの食品選びは大変ですが上手に消費されながら準備をされていると思います。



○寝室



◆我が家の備蓄アイテムリスト【慢性疾患の方がいる世帯】

分類	品名	数量	単位	分類	品名	数量	単位
主食	精米	5	kg	その他の食品	調味料(塩) 1Kg	1	個
	無洗米	2	kg		調味料(みそ) 300g	1	個
	アルファ米	6	個		調味料(酢) 900ml	1	本
	乾麺(そうめん) 1550g	1	箱		調味料(食用油) 350ml	5	本
	乾麺(パスタ) 450g×2 500g×1	3	袋		調味料(ケチャップ) 460g	1	本
	即席麺	6	袋		調味料(マヨネーズ) 300g	2	本
	カップ麺	4	個		菓子(アメ)	2	袋
	餅(400g)	1	袋		菓子(チョコレート)	5	個
	缶詰パン	6	缶		菓子(ビスケット)	1	袋
	主菜	缶詰(肉、魚、豆など)	20		缶	菓子(スナック)	5
レトルト食品(丼もの、カレーなど)		6	袋	ふりかけ	2	袋	
レトルト食品(パスタソース)		6	袋	ジャム	2	個	
乾物(かつお節) 1袋5個入		6	袋	はちみつ	1	個	
副菜	日持ちする野菜(玉ねぎ)	5	個	食品以外	カセットコンロ 内2台は簡易キャンプ用	3	台
	日持ちする野菜(じゃがいも)	5	個		カセットボンベ	18	本
	日持ちする野菜(さつまいも)	2	個		鍋	1	個
	乾物(のり) 全形10枚入	2	袋		おたま・トング	2	個
	乾物(わかめ) 1袋25g	1	袋		食品用ポリ袋	400	枚
果物	インスタントみそ汁	10	個		ラップ	4	個
	即席スープ(粉末・フリーズドライ)	10	個		アルミホイル	2	個
飲料	日持ちする果物(りんご)	5	個		クッキングシート	1	個
	ミネラルウォーター(2L)	21	本		キッチンペーパー	2	個
	お茶(500ml)	5	本		除菌スプレー・ペーパー	2	個
	野菜ジュース(200ml)	10	本	キッチンばさみ	1	本	
	清涼飲料水(500ml)	5	本	割り箸	30	膳	
	スキムミルク	1	袋	使い捨てスプーン・フォーク類	10	本	
				紙コップ	30	個	
その他				紙皿	30	枚	
				ミネラルウォーター500ml	36	個	
				アーモンドミルク 1l	1	個	
				腎疾患患者専用食品 フリーズドライスープ	10	個	
				腎疾患患者専用食品 レトルトおかず	21	個	
				腎疾患患者専用食品 バックご飯	30	個	
				犬の餌	2	袋	
			犬のおやつ	2	袋		
			犬のガム	2	袋		