

# 災害時に備えて食品の 家庭備蓄を始めよう

## ～乳幼児や高齢者向けの情報もご紹介～



令和元年8月  
農林水産省

# 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	ガス
東日本大震災 (平成23年)	466万戸が停電 (東北電力管内) <b>3日後に約80%</b> <b>約3か月で復旧完了</b>	257万戸が断水 <b>1週間で約57%</b> <b>約6か月半で復旧完了</b>	200万戸が供給停止 (都市ガス・LPガス) <b>約2か月で復旧完了</b>
※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「東北地方(被災地)のLPガス等の供給確保」「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)	48万戸が停電 <b>約5日後に復旧完了</b>	45万戸が断水 <b>1週間で約9割</b> <b>約3か月半で復旧完了</b>	10万戸が供給停止 <b>15日間で復旧完了</b>
※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)より農林水産省作成			
大阪北部地震 (平成30年)	17万戸が停電 <b>約3時間後に復旧完了</b>	9.4万戸が断水又は減圧給水 <b>約1日で復旧完了</b>	11万戸が供給停止 <b>約7日間で復旧完了</b>
※内閣府「大阪府北部を震源とする地震に係る被害状況等について」より農林水産省作成			
平成30年7月豪雨	11万戸が停電 <b>約7日後に復旧完了</b>	26万戸が断水 <b>約1か月で断水解消</b> <b>約2か月で飲用水としての復旧完了</b>	数百戸が供給停止 <b>約1日で復旧完了</b> (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」より農林水産省作成			
北海道胆振東部地震 (平成30年)	295万戸が停電 <b>1日半後に約99%</b> <b>約1か月で復旧完了</b>	6万戸が断水 <b>1週間で約92%</b> <b>約1か月で復旧完了</b>	被害なし
※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			
いずれも倒壊、津波浸水等家屋を除く			

# 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	×	○	○		
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)	△	△	△	△	△	△	△

○: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)」

	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)	×	△	△	○	○	○	○

# 平成30年7月豪雨と北海道胆振東部地震における飲食料品のプッシュ型支援

平成30年7月豪雨では、被災規模が大きい岡山県、広島県、愛媛県の三県を中心とした被災者支援として、必要な飲食料品が避難所等の被災者の方々に速やかに行き届くようにするため、各県と調整の上で選定した拠点に対して、被災地域の実情に応じたプッシュ型支援を実施。7月30日までに約108万点の飲食料品を提供。

北海道胆振東部地震では、9月8日～13日までの間に、合計261,336点の飲食料品を提供。道指定の一次集積拠点等を経由して、道内の避難所等に届けられた。

## 支援品目について

- ・主食になりうるもの（パン、パックご飯、カップ麺、おかゆ等）、
- ・副食になりうるもの（缶詰（やきとり、水産、フルーツ）、レトルトカレー、牛丼、味噌汁、栄養を強化したゼリー飲料等）
- ・水分供給に資するもの（ミネラルウォーター、お茶、スポーツドリンク、経口補水液、野菜ジュース、缶コーヒー等）
- ・ベビーフード、粉ミルク、介護食品等、特別な配慮を要する方々への食品も供給。



# 物資調達の考え方

## ◎物資調達の考え方

発災後3日まで  
(備蓄にて対応)

発災後4～7日  
(プッシュ型支援にて対応)

7日～  
フル型支援にて対応

- 品目毎の調達先  
と物資関係省庁
- 飲料水：応急給水【厚労省】
  - 食料、育児用調製粉乳：民間調達【農水省】
  - 毛布：民間調達【経産省】+地方公共団体備蓄の融通【消防庁】
  - 簡易トイレ・携帯トイレ：民間調達【経産省】+地方公共団体備蓄の融通【消防庁】
  - おむつ（大人・乳幼児）：民間調達【厚労省】

## ◎プッシュ型支援準備の流れ

被災府県からの要請を待たず、具体計画に基づき、関係省庁が支援を準備  
・物資関係省庁は物資の調達準備に着手  
・輸送関係省庁は輸送手段の調整に着手

被災府県による受入体制の確保  
・広域物資輸送拠点の開設

緊急災害対策本部から物資関係省庁へ必要量の調達を要請

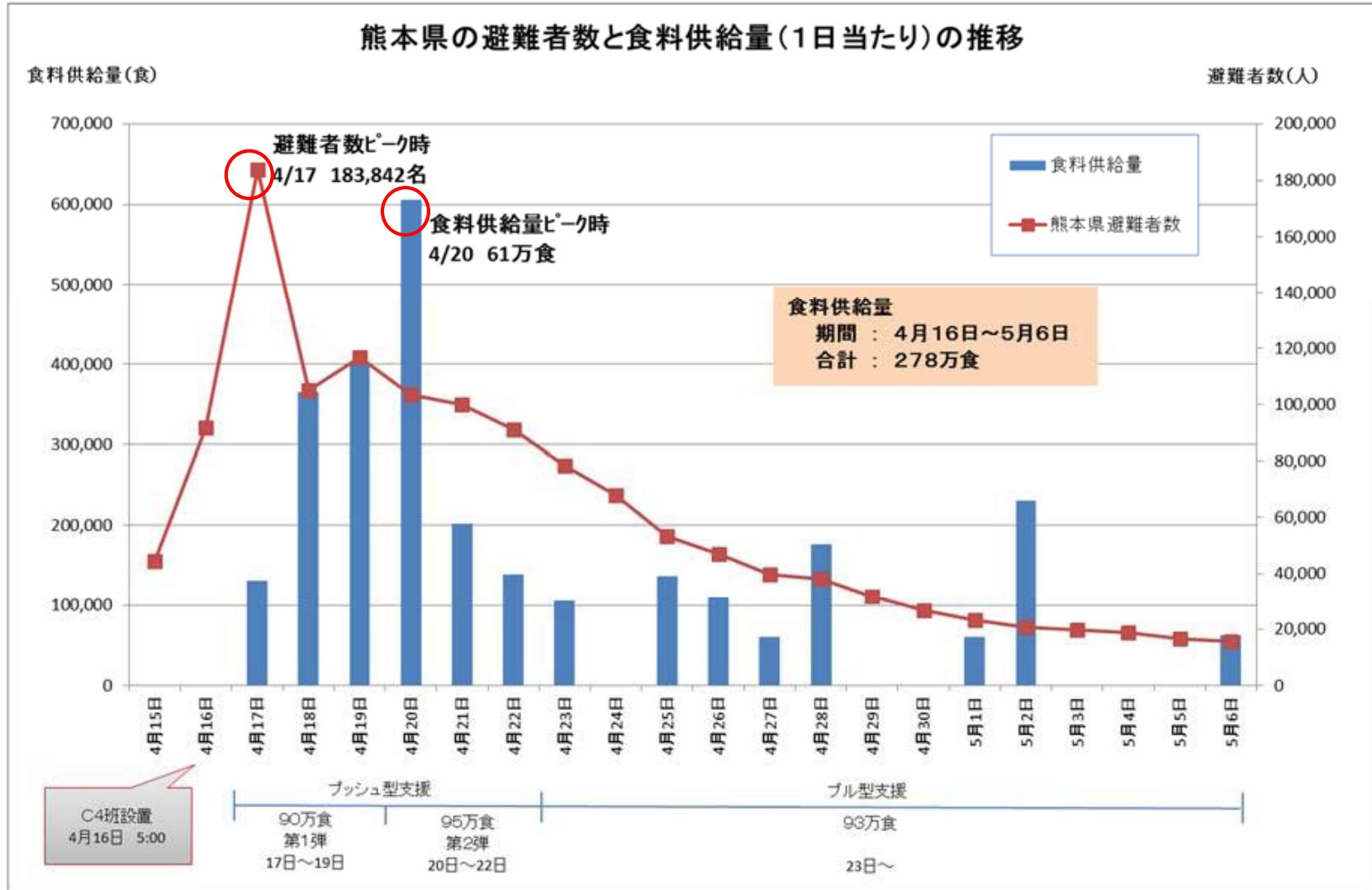
輸送手段・体制を確保し輸送を実施

広域物資輸送拠点での物資受け入れ

市町村の地域物資拠点や避難所へ輸送

出典：内閣府「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援策検討ワーキンググループ」（第1回）資料（平成28年7月）

# 熊本地震における支援①



出典：「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援の在り方について(報告書)」(平成28年12月)

## 熊本地震における支援② (278万食+米等を供給)

パン	54万食	ベビーフード	0.9万食	清涼飲料水	18万本
保存パン	14万食	介護食品	0.8万食	野菜ジュース	3万本
おにぎり	27万食	缶詰	36万食	粉ミルク (アレルギー対応含む)	2トン
パックご飯	30万食	栄養補助食品	13万食	LL牛乳	5万本
アルファー化米	0.1万食	ピスケット	9万食	バナナ	16万本
カップ麺	60万食	米	125トン	ミニトマト	24トン
レトルト食品	33万食	水	24万本		

# 自治体による備蓄の状況①

## ◎自治体による備蓄(備蓄に関する計画については災害対策基本法に基づいている)

### ○ 公的備蓄

#### 【都道府県】

乾パン	214 万食 (30団体)
インスタント麺	235 万個 ( 5団体)
米	1,886 トン (36団体)
缶詰 (主食)	57 万個 (22団体)
缶詰 (副食)	50 万個 (13団体)
飲料水	2,861 k ℥ (39団体)

#### 【市町村】

乾パン	1,606 万食 ( 850団体)
インスタント麺	18 万個 ( 99団体)
米	7,411 トン (1,325団体)
缶詰 (主食)	496 万個 ( 473団体)
缶詰 (副食)	205 万個 ( 331団体)
飲料水	24,573 k ℥ (1,403団体)

### ○ 流通在庫備蓄

#### 【都道府県】

乾パン	9 万食 (22団体)
インスタント麺	1,840 万個 (37団体)
米	63,252 トン (38団体)
缶詰 (主食)	3 万個 (31団体)
缶詰 (副食)	26 万個 (35団体)
飲料水	4,655 k ℥ (43団体)

#### 【市町村】

乾パン	46万食 ( 31団体)
インスタント麺	241 万個 ( 45団体)
米	2,764トン ( 82団体)
缶詰 (主食)	5 万個 ( 24団体)
缶詰 (副食)	54 万個 ( 35団体)
飲料水	8,481 k ℥ (133団体)

※流通在庫については、協定等において具体的な数量の取り決めをしていない団体もあり。

出典：消防庁「地方防災行政の現況」（平成28年1月）

## 自治体による備蓄の状況②（アレルギー対応食の備蓄）

### ○アレルギー対応食の備蓄状況

指定避難所内での備蓄をしている市区町村のうち、食物アレルギーに配慮した備蓄を行っている市区町村は406 自治体で、全体の61%。

備蓄の物資で最も多かったのが「白米(アルファー米)」、次いで、「牛乳アレルギー対応ミルク」。

その他主な回答として、「おかゆ」、「備蓄用パン」、「アレルゲンフリーカレー」、「ピスケット」、「備蓄用羊かん」、「アルファー米(白米以外)」があった。

問 貴市区町村は、避難所として指定した施設内に食物アレルギーの避難者に配慮した備蓄をしていますか。  
(※指定避難所内での備蓄をしている市区町村のみ)

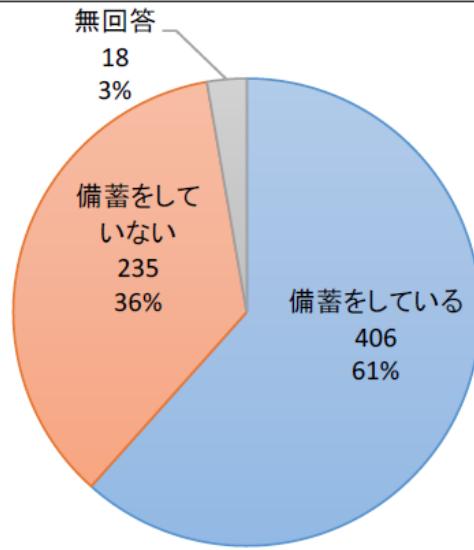


図 3. 14 食物アレルギーに配慮した備蓄 (n=659)

出典：内閣府「避難所の運営等に関する実態調査(市区町村アンケート調査)」(平成27年3月)

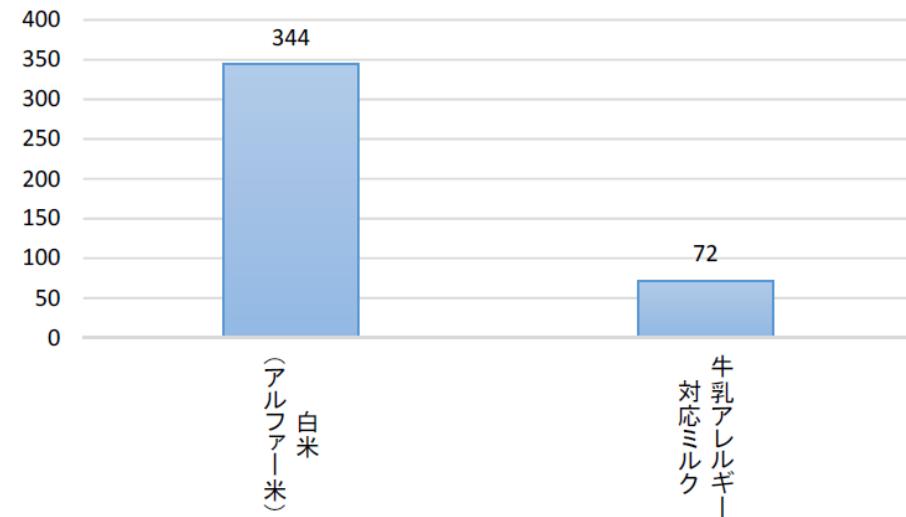


図 3. 18 備蓄の媒体 (n=406)

# 自治体による備蓄の状況③（吹田市の事例－1）

## （1）「吹田市備蓄計画」の基本的な考え方

- 自らの身の安全は自ら守るのが防災・減災の基本であり、各家庭において「最低3日間、推奨1週間」分以上の飲料水や食糧、生活必需品の備蓄を行う必要。
- 市としての備蓄物資については、「吹田市地震被害想定調査（平成25年10月）」等に基づき、備蓄物資支給対象者を算出し、重要11品目を備蓄。

○避難者数（「吹田市地震被害想定調査（平成25年10月）」から）

	避難所避難者数（人）	在宅避難者（人）※
JR以南地域	6,759	1,352
豊津・江坂・南吹田地域	8,610	1,722
片山・岸部地域	8,452	1,690
千里山・佐井寺地域	11,308	2,262
千里ニュータウン地域	6,844	1,369
山田・千里丘地域	10,161	2,032
合計	52,134	10,427

（参考）吹田市の人口  
371,923人（H30.10末時点）

### ポイント

- 吹田市では、備蓄・輸送の業務、役割分担の明確化などに関する詳細な備蓄計画を策定している。
- 地方自治体（都道府県・市町村）では、災害対策基本法に基づき、地域防災計画を定めることとされている。計画には物資の備蓄について定めることができるとされており、各自治体は、それに基づき食料備蓄を実施。
- 災害等における被害想定に関する調査結果に基づき、必要な備蓄数量を算出している自治体が多く、また、一般に、自宅避難者は自治体備蓄の主要な対象とはなっていない。

# 自治体による備蓄の状況④（吹田市の事例－2）

## （2）備蓄品目

- 緊急性があり、避難した市民にとって、災害発生から流通備蓄及び救援物資が到着するまでの約1日間、必要不可欠な食糧、生活必需品などを選定。大阪府：吹田市＝1：1の分担で備蓄。

### ポイント

- 吹田市では、アレルギー等に配慮した品目を備蓄。
- 自治体の備蓄品目については、水、アルファ化米、ビスケット、粉ミルク等を備蓄しているところが多い。
- 自治体備蓄は、財政的な負担の観点から、量的にも質的にも必要最低限の水準となっている。

### 重要11品目

- ①主食
  - ②高齢者食
  - ③粉ミルク
  - ④毛布
  - ⑤生理用品
  - ⑥哺乳瓶
  - ⑦簡易トイレ
  - ⑧紙おむつ（乳幼児用）
  - ⑨紙おむつ（大人用）
  - ⑩トイレットペーパー
  - ⑪マスク
- \*⑨⑩⑪が府の備蓄方針に新たに追加された3項目

### ア 食料等

品 目		
主食（アルファ化米、乾パンなど）	重要11品目①	■アルファ化米 アレルギー特定原材料等27品目を含まないものを備蓄 ■乾パン 災害当日の応急的食事用
高齢者用食（アルファ化米（お粥））	重要11品目②	高齢者及び幼児用等向けに、アレルギー特定原材料等27品目を含まず、咀嚼しやすい、お粥を備蓄
粉ミルク	重要11品目③	乳幼児用として、アレルギー特定原材料等3品目（ミルク、卵、大豆）のアレルゲン性を低減した粉ミルクを備蓄
簡易食料（ビスケット等）		調理不要な簡易食糧を備蓄

上記のほか、食に関連が深いものとしては、鍋、やかん、カセットコンロ、ガスボンベ等の資器材も備蓄。

## 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 )

# 「あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会」について

## 1. 懇談会の趣旨

- 近年、全国各地で大規模な災害が頻発し、地域の食料供給が途絶えるケースも発生している中で、食料の家庭備蓄を促し、不測の事態に当面の食料を自ら賄うことができる持続性ある社会づくりが重要。
- 一方で、食料の家庭備蓄の必要性はある程度理解されても、実際に取り組む世帯とそうでない世帯に二極化し、取組が普及しない状況。その原因の一つとして、家庭備蓄の必要性が実感できる情報や、普段の生活で家庭備蓄を実践しやすくする方法の蓄積が不足していることが挙げられる。また、日頃から家庭備蓄を促す情報発信が十分でなく、必要な情報が各家庭に効果的に届いていないことが考えられる。
- このため、有識者等で構成する「あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会」(以下、「懇談会」という。)を開催することを通じて、平素から食料の家庭備蓄を実践しやすくする方法や、アレルギー等要配慮者を持つ家庭が実践しやすくなる方法を検討するとともに、それらの効果的な情報発信・プロモーションの方向を検討。

## 2. 委員の構成

- |        |  |
|--------|--|
| 富川 万美  | NPO法人ママプラグ理事アクティブ防災事業代表                        |
| 長柴 美恵  | (一社)防災備蓄収納プランナー協会代表理事                          |
| 永田 宏和  | NPO法人プラス・アーツ理事長                                |
| ○別府 茂  | (一社)日本災害食学会理事・副会長                              |
| 真鍋 太郎  | アサヒグループ食品株式会社食品事業本部食品マーケティング部担当課長              |
| ◎渡辺 研司 | 名古屋工業大学大学院工学研究科社会工学専攻教授<br>◎座長 ○副座長 (五十音順、敬称略) |

# 懇談会のメンバー



長柴委員

真鍋委員

富川委員

小倉氏  
(永田委員代理)

別府委員  
(副座長)

渡辺委員  
(座長)



永田委員

# 「あって良かった! 食料の家庭備蓄懇談会」の取りまとめと今後の推進方向

## 1. 懇談会の趣旨

- 全国各地で大規模な災害が頻発し、地域の食料供給が途絶えるケースも発生している中で、家庭備蓄の一層の普及に向けた方策を議論するため、昨年12月～本年2月にかけて標記懇談会を4回にわたり開催。
- 家庭備蓄の推進は「SDGsアクションプラン」に位置付けられ、国民生活の持続性の確保につながる取組。

## 2. 懇談会の成果

- 各家庭において、家庭備蓄に無理なく取り組めるよう、新たに以下の実践的な資料等を作成・普及。

### (1) 災害時に備えた食品ストックガイド（仮称）

従来の家庭備蓄ガイドを充実させ、備蓄に適した食品の選び方、ローリングストック法等による日頃の活用方法、効率的な収納方法、災害時に役立つ簡単レシピなどの実践的な内容を取りまとめた。

### (2) 要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド（仮称）

避難所で配られる食事が食べられない可能性がある乳幼児や高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方などの要配慮者に向けて、家庭備蓄を行う際に必要な情報や災害時における食事の注意点などを栄養・医療の専門家の監修の下で取りまとめた。

- 今後、「家庭備蓄ポータル」を農林水産省Webページ上に新たに設置。サイトには、ガイドに掲載した情報に加え、家庭備蓄の実践事例、外部のボランティア等が活用できる加工可能な講演用資料などを掲載。

## 3. 懇談会を受けた今後の取組

- 31年度は、懇談会メンバー、メーカーや流通、団体、NPO、学会など、家庭備蓄の普及に意欲的に取り組む者をネットワーク化するプラットフォームを構築し、当省と連携した国民運動を働きかけ。  
先進的な取組内容はポータルに掲載するとともに、SNS等も活用し、認知度向上を後押し。
- 家庭備蓄の啓発動画を作成し、YouTubeを活用して普及。また、備蓄のアイデアや料理レシピを募るなど、双方向型の効果的な情報発信とすることを目指す。

様々な関係者と連携して取組の輪を拡げ、家庭備蓄の国民運動化を目指す

# 家庭備蓄の例

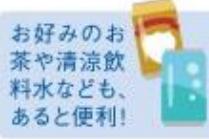
※1週間分／大人2人の場合

## 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)



### 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  
足す(1人1食75g程度)



### カップ麺類×6個



### 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)



### 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

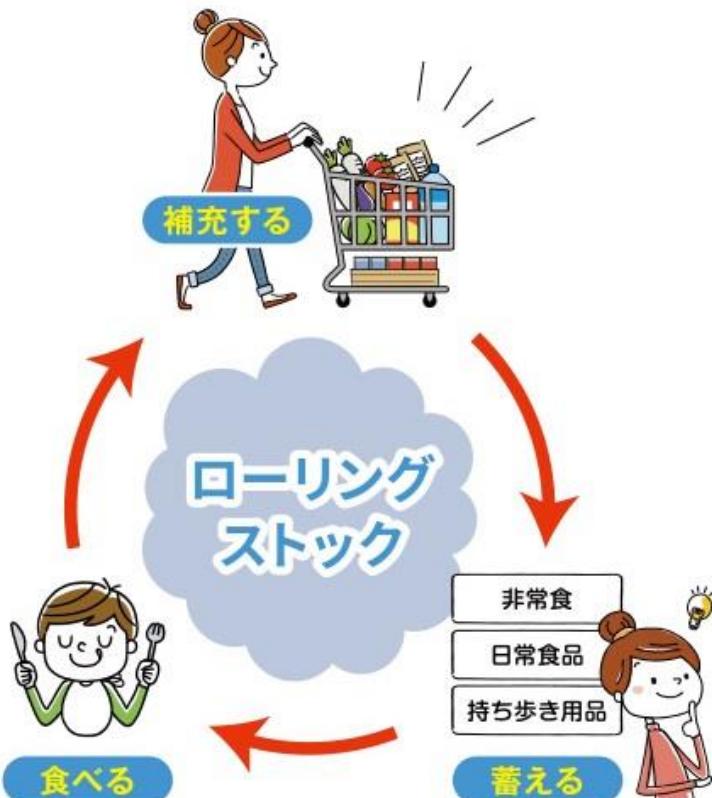


### インスタントみそ汁や即席スープ

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。



## ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲ができる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※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ことで様々な**“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



充填豆腐



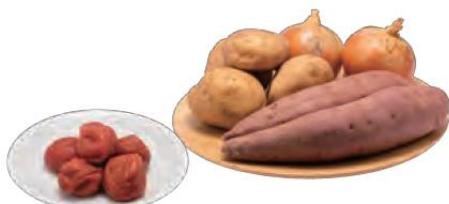
フリーズドライソース類



乾物

(丼やカレー、パスタソース等)

(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)

## 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



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)

# 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・氷糖・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

# 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!?  
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)



# 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。



# いろいろな非常食で、楽しく備蓄！

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でもおいしい食品を食べることができる。

レトルト食品



菓子類



缶パン



アルファ米(アルファ化米)

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなご飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。

レスキューフーズボックス

火も水も使わずに温かな食事をいただける

被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられると安心です。



# 備蓄食品の収納テクニック



消費期限のない  
備品類や軽いものを  
収納する棚。



賞味期限が数か月か  
ら数年の缶詰や水、  
非常食向けの棚。

災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べよう。  
次にストック食品を食べていくが、  
1日分のストック食品を7日分用意する方法もある。



# 備蓄食品の収納テクニック

## ■ 水は分散して収納するのがコツ！

1か所に入らない分は、家中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しよう。



## ■ 热源確保！カセットコンロの収納テクニック！

立てて収納すると省スペース化が図れる。  
保管場所は、災害時に上から落ちてきてけがをしないよう低い位置の棚に収納。  
コンロとガスは同じ場所に収納することがおすすめ。



## ■ 「見える化収納」のススメ！

取り出しやすいケースや箱に入れて何があるか、見てすぐわかるようにするのがコツ。賞味期限のチェックもしやすくなる。



# あると便利な備品類

身近な家庭用品が災害時に大活躍！

備品名	活用法
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none"><li>手にかぶせて手袋代わりに</li><li>調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに</li><li>お椀にかぶせて洗い物の削減</li><li>おすそわけ容器として</li><li>大きな袋は水の運搬用に</li></ul>
ラップ	<ul style="list-style-type: none"><li>おにぎりなどを直接触れずに作るために</li><li>お皿に敷いて洗い物の削減に</li></ul>
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"><li>熱いものを載せるお皿として</li><li>省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに</li></ul>
クッキングシート	<ul style="list-style-type: none"><li>フライパンの焦げ付き防止に</li></ul>
キッチンペーパー	<ul style="list-style-type: none"><li>布巾やタオル代わりに</li></ul>
除菌スプレー (ペーパー)	<ul style="list-style-type: none"><li>手洗い用の水の代わりに</li><li>身辺の衛生確保に</li></ul>

# 昔ながらの保存食を見直そう！

わが国では、厳しい冬など食料が不足する時期に備え、  
保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いてきており、  
こうした食品の活用もアイデアのひとつ。

たとえば…



※写真は福岡県東峰村の「干しタケノコ」



※写真は長野県北部(北信)の「漬物」

氷もち

干しタケノコ

漬物

地域や家庭に伝わる保存食も家庭備蓄の一つ。

# 「パッククッキング」のススメ

## パッククッキング

食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のこと。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作り食べることができる。

### 洗い物いらずの簡単調理例



皿にラップ



空中調理



パッククッキング

断水した際にも、食器にラップを敷くことで洗い物を削減できます。

断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンバサミを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんして火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。

# 災害時の簡単レシピ

主菜

肉、魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質は体力を維持するために必要な栄養素。いざという時のために、たんぱく質のとれる缶詰などを備蓄し、日頃から食べ慣れておこう。



副菜

災害発生直後は、炭水化物で空腹を満たすことが優先されがちで、栄養の偏りや栄養不足が懸念される。副菜でしっかり食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取しよう。



乾物

常温で長期保存でき、包丁なし調理も可能でゴミも洗い物も減らせる。事前の戻しが不要な調理法を覚えれば、もしもの時に役立つ。不足しがちな野菜や海藻も多いので、ぜひ備蓄しておこう。



料理レシピサービス「クックパッド」内「昭和女子大非常食のキッチン」には様々な非常食レシピを掲載。日頃から非常食レシピを見て、いざという際に役立てよう！



# 要配慮者のための食品備蓄のポイント

災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ、配慮が必要な方のための食品備蓄をはじめましょう。

地震などの災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方です。

そこで、要配慮者の方がいる家庭で、災害時に備えて食品の家庭備蓄をするに当たり、どのような点に注意したらいいのか、備蓄した食品をどのように活用したらいいのかについて、取りまとめました。



# 乳幼児の備え

## ■ ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳瓶を備えておくと安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくと、災害時に役立ちます。

飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。



# 乳幼児の備え

## ■ 離乳食の備え

離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、災害発生時、ライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。

そこで、ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄することが推奨されます。

## ■ 離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも、前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、大人用のかぼちゃの煮物をつぶして混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などのレトルト離乳食をスープでのばして、ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせて準備



レトルトの離乳食は、普段から利用して、食べ慣れておくことも大切です。

# 高齢者の備え

高齢者がいる家庭では、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁など、食べ慣れた食品があると安心です。また、おいしいと思うレトルト食品などを見つけて備えておくことも大切です。「栄養補助食品」も準備しておくといいでしょう。

アルファ米のおかゆ



レトルトのおかゆ



入れ歯も  
お忘れなく。



# 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方の備え

食べる機能が弱くなった方がいる家庭では、レトルトなどの介護食品を備えましょう。ドラッグストアなどで取り扱われている介護食品によく目にするこのマークは、ユニバーサルデザインフードの表示です。このマークも参考にして、商品を選びましょう。

食べ物を飲み込む際にむせることが多くなった方向けには、とろみ調整食品を備えておきましょう。



# 慢性疾患の方の備え

糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症・痛風などの代謝性疾患の方や高血圧の方の備えは、一般の方と共に備えで、献立を工夫しましょう。

腎臓病の方は、低たんぱくの食品、低カリウムの加工食品など、普段の食事に取り入れている特殊食品を多めに買い置きし、少なくとも2週間分を備えましょう。常に一定のストックを残しながら、買い足すようにしましょう。

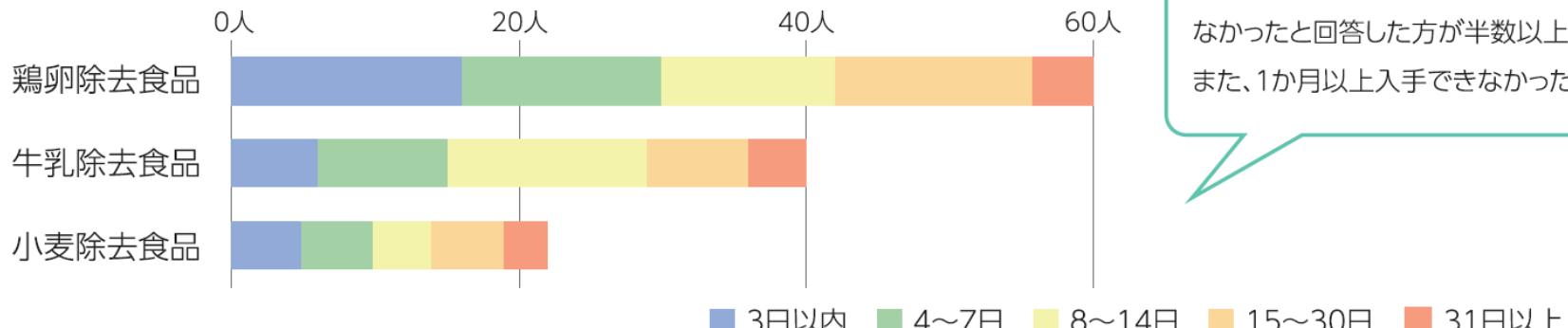


# 食物アレルギーの方の備え

東日本大震災発生後の物資不足の状況で、1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答されている方もいます。

アレルギー対応食品などの特殊食品は、普段使っている食品を多めに買い置きし、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

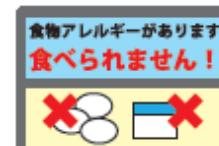
## ■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間



1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。  
また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

災害直後の工夫として、食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。



表示カード



ビブス

# 食物アレルギーの方の備え

原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を備えましょう。

## ■ 幼児期以上の備え

### ◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

#### 主食

- レトルトのおかゆ
- レトルトのリゾット
- アルファ米(水が必要)
- コーンフレーク
- パン缶
- 乾パン



#### 主菜

- レトルト食品
- 肉、魚、大豆缶詰  
(ツナ缶、さば缶、いわし缶等)
- 魚肉ソーセージ
- 豆乳



#### 副菜・菓子など

- レトルトスープ
- 野菜や果物の  
缶詰やジュース
- 飲料水
- 菓子(せんべい、ポテト  
チップス、ラムネ、グミ等)



# 食物アレルギーの方の備え

原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を備えましょう。

## ■ 幼児期以上の備え

### ◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ食品等

#### 主食

- 米粉
- 米粉調製品・加工品
- 米粉パスタ
- 米麺



#### 副菜・菓子など

- カレールー
- シチュールー



# 食物アレルギーの方の備え

原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を備えましょう。

## ■ 離乳期の備え

### ◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

- レトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆ
- 乾パン(水に溶かすとパンがゆになる)
- ジュース、飲料水
- 菓子



# 食物アレルギーの方の備え

原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を備えましょう。

## ■ 離乳期の備え

### ◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- アレルギー対応ミルク
- フリーズドライの離乳食



牛乳アレルギーの赤ちゃんのために、各メーカーからアレルギー対応ミルクが発売されています。

牛乳アレルギーの赤ちゃんには、医師の指示に従って、赤ちゃんに合った種類の粉ミルクを備えましょう。

# 実践事例【子育て世帯】

## ■ 埼玉県川口市在住K.H様のお宅

幼児でも取れる高さにして、子どもに食品の置き場所を覚えさせるために、ローリングストッックのものを使う時や補充する時は、なるべく子どもに取ってきてもらうようにしています。



# 実践事例【高齢者世帯】

## ■ 滋賀県甲賀市在住M.A様のお宅

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。



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。

# 農林水産省の取組①

農林水産省では、食料安全保障の観点から、家庭備蓄の普及に向けて、省内外での展示や防災イベントへの参画、各種ガイド、リーフレット、動画の作成・普及、政府広報の活用等を積極的に行ってています。

## 【家庭備蓄の普及に向けた取組】



# 農林水産省の取組②

## 家庭備蓄ポータル



子育て世帯 高齢者世帯 アレルギーの方いる世帯 慢性疾患の方いる世帯 防災備蓄収納のチェックポイント

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
- 高齢者世帯
- アレルギーの方いる世帯
- 慢性疾患の方いる世帯
- 防災備蓄収納のチェックポイント

子育て世帯、高齢者世帯、アレルギーや慢性疾患の方がいる世帯の家庭備蓄の実践事例等、役に立つ情報を公開中  
今後、随時情報を追加していく予定です

# 農林水産省の取組③

4月以降、自治体、メーカー、流通、団体、各種防災イベントなどを訪問し、様々な主体との連携強化に向け、活動を進めています。



- ・地方自治体を訪問し、市民への普及方法のノウハウを吸收
- ・メーカーD社の備蓄に適した新商品を家庭備蓄ポータルで紹介
- ・介護食の通販カタログB社のパンフレットに家庭備蓄の記事を掲載予定
- ・フードサービスA社が8月末に企画する阪急百貨店(梅田)のイベントにて講演を予定
- ・流通大手C社において、家庭備蓄のボードを店頭で展示することを検討

家庭備蓄の一層の普及に向けて、連携強化を進めています