

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ます。

大型スーパーマーケットの防犯防災コーナーには、さまざまな非常食が陳列されています。日常の買い物ついでに、非常食もチェックしておきましょう。おいしい非常食も多いので、「ローリングストック」もおすすめです。

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。シンプルなお飯から、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。

試食のススメ

今はおいしい非常食がたくさんありますが、味は千差万別。いざという時に、苦手な味のものばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して、好みの味を備えておきましょう。

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ます。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ます。避難する際に持ち出せるよう、1日分程度の非常食を非常用持出袋等に入れておくといでしょう。

みんなで共有しよう！ 防災の心得

家庭備蓄の推進は、「誰一人取り残さない」社会を実現するSDGs(国連で採択された「持続可能な開発目標」)の点からも、国民生活の持続性を確保することにつながる取り組みです。このガイドに示されたさまざまなアイデアを広く共有し、できることから実践してみましょう。

加工可能な講演用資料

地域の集まりで活用しよう！

農林水産省では、自治会や学校など地域住民による集まりで、家庭備蓄の勉強会などを行う際に活用できる講演用資料を作成し、公開しています。

Webページ上で電子データのダウンロードができますので、地域の情報を加えるなどアレンジして活用することも可能です。

詳しくは、下記のWebページをご覧ください。

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



防災の心を贈る

ギフトにもおすすめ

非常食などの備蓄食品を大切な人にギフトとして贈ることは、単にものを贈るだけでなく、「あなたは備えていますか？」というメッセージを送ることであります。日頃お世話になっている人に、思いやりの気持ちを伝えられるだけでなく、相手が「防災への備え」を意識するきっかけにもなります。缶詰やフリーズドライ食品、非常食の詰め合わせなど、贈答品として備蓄食品を取り入れてみてはいかがでしょうか。



農林水産省の活動

家庭備蓄の普及に向けた取り組み

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います。



消費者の部屋の特別展示(農林水産省本省)



備蓄食品を活用した親子クッキング(東海農政局)