

消費生活通信

令和6年3月15日 発行
九州農政局 消費・安全部 消費生活課
№49

～ 食品の家庭備蓄のすすめ ～

近年、災害が頻発しており、安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を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。食品の家庭備蓄は、最低3日分～1週間分×人数分が望ましいといわれています。

家庭備蓄の例

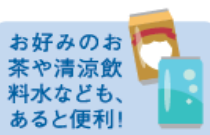
1週間分 / 大人2人の場合

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)



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

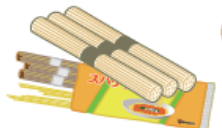
主食

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、賞味期限の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方法です。

※詳しくは、こちらをご覧ください ↓

家庭備蓄ポータル

検索



備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

移動消費者の部屋

を開設しました！

九州農政局では「移動消費者の部屋」を開設し、食生活等に関する身近な情報の提供や農林水産省の取組などをお伝えしています。



長崎県内道の駅 大集結祭 (道の駅ひまわり) 令和6年2月18日

今回は「みどりの食料システム戦略」「食育」「食の安全」などをテーマにパネル展示、動画放映、パンフレット配布、豆運びゲーム等を行い、多くの方にご来場いただきました。



移動消費者の部屋 in イオン熊本 (熊本市嘉島町) 令和6年3月5日～7日

イオン九州(株)が取り組まれている、環境負荷低減の「見える化」農産物について、消費者にチラシ配布や展示により周知を行うとともに、農林水産省の施策を動画やパネル展示、パンフレット配布などで情報提供を行いました。



消費者団体等との意見交換会

令和6年2月7日 鹿児島県

鹿児島県内の消費者団体等にご出席いただき、「ジャガイモによる食中毒」や「みどりの食料システム戦略」の取組(鹿児島県拠点)などについて、皆様と幅広く意見交換を行いました。



出前講座 のご紹介！

農林水産省が行う食品安全等に関する取組を紹介するため、消費者の皆さんが開催する勉強会等に職員がお伺いしています。詳しくは、九州農政局のホームページをご覧ください。

【お問い合わせ先】
消費生活課 課長補佐
(消費者対応)
TEL 096-300-6117
(直通)

九州農政局
出前講座

検索

出前講座の ご案内



↓ 出前講座の様子 ↓

鹿児島大学農学部生物統計学 学生

令和5年12月14日
(鹿児島市) 147名

【テーマ】
「安全で健やかな食生活を送るために」



鹿児島市食生活改善推進員全体研修会

令和6年1月30日
(鹿児島市) 148名

【テーマ】
「食品表示について」



熊本大学理学部生物学 学生

令和6年2月9日
(熊本市) 24名

【テーマ】
「食品表示について」



(独) 家畜改良センター熊本牧場

令和6年2月22日
(玉名市) 40名

【テーマ】
「安全で健やかな食生活を送るために」



(お問い合わせ先)

農林水産省九州農政局消費・安全部消費生活課
〒862-8527 熊本市西区春日2-10-1
TEL 096-211-9111 (代) 内線4215

