



## 家庭備蓄のすすめ



### ★あつて良かった！食品の備え、無理なくやってみませんか？

農林水産省では、食品の家庭備蓄の一層の普及を図るために、普段の暮らしを少し工夫するだけで、各ご家庭で無理なく災害時に備えていただけるよう、「災害時に備えた食品ストックガイド」を作成しています。いざという時でも自分や家族を守り、心にゆとりを持つことができるよう、必要な備えに心がけましょう。

### なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

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。

#### ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置き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



### ★「ローリングストック」でバランス良く備えていきましょう。



「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。

### 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

<b>必需品</b>	<b>水 2L×6本×4箱</b> ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	<b>お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!</b>	<b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物	<b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度)	<b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋 (300g/袋) ・パスタ2袋 (600g/袋)	<b>その他 (適宜)</b> ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	<b>カップ麺類×6個</b>	<b>パックご飯×6個</b>	<b>缶詰 (肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶
<b>副菜</b> その他 (適宜)	<b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等	<b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>	<b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等  <b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>
	<b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>	<b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>	



# 「食育の推進」と「食の安全」をPR!!

## ★「移動消費者の部屋」を開設しました★

令和3年3月2日（火曜日）から4日（木曜日）まで「イオン熊本店」において「移動消費者の部屋」を開設しました。今回は、農林水産省「第4回食育活動表彰」において、九州で受賞された方々の取組事例を紹介するとともに、新型コロナウイルス感染予防、冬場の食中毒予防について、パネルやチラシで情報提供しました。

特に、食育の活動事例のDVD放映については、多くの消費者の方が興味を示されました。



今後も機会を捉えて「移動消費者の部屋」を開設し、農林水産行政や食に関する情報の受発信等に取組んでいきます。

これまでに実施した移動消費者の部屋 [検索](#)



## ～安全で健やかな食生活を送るために～

### 「アクリルアミドを減らすために家庭でできること」について、出前講座で情報発信!!

令和3年2月17日（水曜日）、熊本市地域婦人連絡協議会消費者学級において、婦人会会員11名の方に、「安全で健やかな食生活を送るために～アクリルアミドを減らすために家庭でできること～」について出前講座を開催しました。食品中のアクリルアミドはどうやって生成されるのか、家庭でできるアクリルアミドの低減対策等について話題提供を行いました。



### 「出前講座」 を行っています!



九州農政局では、農林水産省が行う食品安全等に関する取組をご紹介するため、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、担当：課長補佐（消費者対応）

TEL096-300-6117（直通）までご連絡ください。

九州農政局 出前講座 [検索](#)

※詳細については、九州農政局ホームページをご覧ください。

★質疑応答やアンケートでは、多くのご意見・ご感想をいただきました★

（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4214 FAX 096-211-9700

