

備えて安心！災害時の「食」



いつ起こるかわからない自然災害。大きな災害が発生した場合、電気・水道・ガスなどのライフラインの復旧や災害支援物資の到着などに時間がかかるため、最低でも3日分、できれば1週間分程度の食品を家庭で備蓄しておくことが望ましいとされています。

災害時にも自分や家族の心と体の健康を保てるよう、好みや栄養バランスなどを考えながら、日頃から食品の備えを意識してみましょう。

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3ℓ程度） ☐ カセットコンロ ☐ カセットボンベ 12本（1人1週間6本程度）	
主食 エネルギー・炭水化物	☐ 米 2kg×2袋 ☐ 乾麺（そうめん 300g×2袋、パスタ 600g×2袋） ☐ カップ麺類 6個 ☐ パックご飯 6個 ☐ その他（シリアルなど適宜）	
主菜 たんぱく質	☐ レトルト食品 ・カレー、丼物など 18個 ・パスタソースなど 6個 ☐ 缶詰（肉、魚、大豆など） 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、果物ジュース等 ☐ 調味料 ☐ インスタントみそ汁、即席スープ ☐ 菓子類等	

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

あると便利な備品類

- ☐ 食品用ポリ袋（耐熱性のあるポリ袋を使うと湯せん調理が可能）
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ キッチンペーパー
- ☐ 紙皿、紙コップ、割り箸、使い捨てスプーン
- ☐ キッチンばさみ
- ☐ 除菌スプレー（ペーパー）

詳しくは
「パッククッキング」で
検索！

カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋があれば、災害時でもご飯を炊いたり簡単なおかずを作ったりすることができます。

「ローリングストック」を実践してみましょう！

「ローリングストック」とは、普段食べている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。

長期保存ができ、主に災害時の使用を目的とする「非常食」とともに、食べ慣れた食品をローリングストックで備えておきましょう。

