

普段から備えておこう！ 防災のための家庭食品



なぜ家庭で食品を備蓄しなくてはならないの？

⇒ 災害などで食料が手に入りにくくなった時に備えるため

台風や地震、ゲリラ豪雨などの大きな災害。

災害発生からライフライン（電気、ガス、水道等）復旧までに 1 週間以上時間がかかるケースが多く見られます。

また、災害支援物資が届かないことや、スーパー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日分から1週間分×家族人数分の食品を、家庭で備蓄しておくことが重要です。



上手に備蓄する方法は？

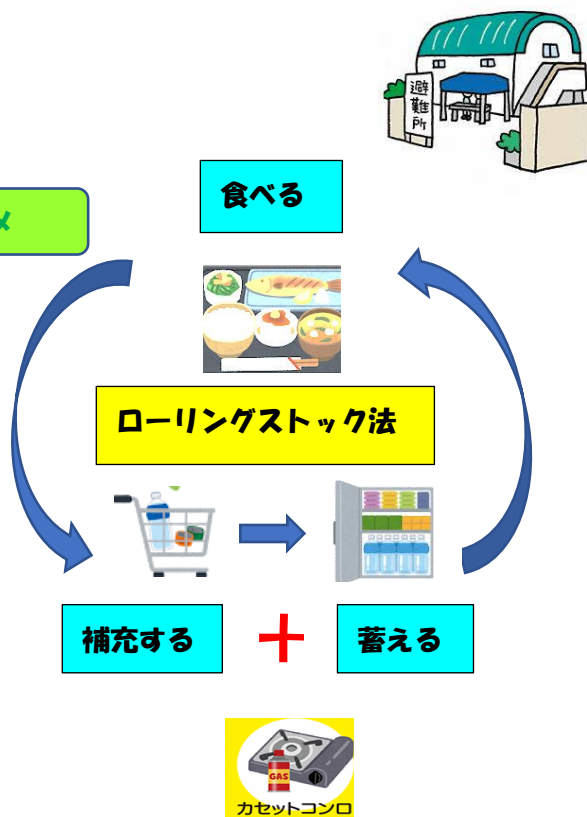
⇒ ローリングストック法がオススメ

ふだん食べているお米や乾麺、缶詰やインスタント食品などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたその分を補充します。

食べる⇒補充する⇒蓄える ことを繰り返しながら、家の食品が一定量に備蓄されている状態を保つので、ローリングストック法と呼ばれます。

保存食（乾パン・アルファーマイ等）の備蓄とは別に、普段から「いつもの味」を備蓄し、いざという状況に備えましょう。

食品とあわせて、カセットコンロの備えも大切です。





何をどれくらい備蓄すればいい？

⇒食品は栄養バランスを考えて1人1週間分

【大人2人分 1週間分】

必需品

- 水2リットル6本入り(1箱)×4箱 (1人1日3リットル程度)
- 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(エネルギー源となる炭水化物)

- 米2キロ×2袋 ※1袋使ったら1袋買い足す
- 乾麺【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



主菜(たんぱく質)

災害直後は、炭水化物ばかりになりがちで、栄養バランスがくずれ体調不良になる可能性があります。そこで、手軽にたんぱく質をとれる缶詰やレトルト食品を備えておきましょう。

- 缶詰(さば・ツナ・牛肉・焼き鳥など) お好みで18個
- レトルト食品(パスタソース6個、牛丼やカレーなど18個)



副菜・その他(野菜・果物・調味料など)

ビタミン・ミネラル・食物繊維などをとるために、日持ちのする野菜や調味料、保存食品を多めに買い置きしておきましょう。

- 日持ちする野菜(じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ等)
- 野菜の缶詰、野菜ジュース
- 果物の缶詰、果物のジュース
- 調味料(砂糖、塩、しょうゆなど)
- 梅干し・のり・乾燥わかめ・インスタント味噌汁など
- 嗜好品(あめ、チョコ、ビスケットなど)



高齢者・赤ちゃんがいます。ペットもいます。

⇒ 家族形態に合わせた備蓄食料を！

避難所等において配給される食事形態が合わないことも考えられます。そしゃくや嚥下が心配な高齢者や乳幼児がいる場合、柔らか食品(レトルト等)やベビーフード、粉ミルクと哺乳瓶など、対応ができる食品を用意することが大切です。

また、ペットも人間と同様のストレスを感じますので、普段から食べているペットフードや飲料水は、飼い主が責任をもって用意しましょう。

