

Step3 チェックリストで確認してみましょう

- 賞味期限を確認しながら、色々な食品を組み合わせる3日間(なるべく7日分以上)にしましょう。
- 普段から食べ慣れたもの、各家庭に合ったものを選ぶことが大切です。

備蓄食品 1人分		1食分	1日分 (3食分)	3日分 (9食分)	我が家の分量 日分×人分	チェック
主食	米	75g (1/2合)	225g (1.5合)	675g (4.5合)	g	☐
	パン	2枚	シリアルやカップ麺類 などがあると便利。			☐
	乾麺	100g				☐
主菜	缶詰(肉、魚)、 牛丼、カレー、シチュー などのレトルト食品	60～80g (1缶または 1パック)	・ 内容量(固形分の容量)を 確認して色々なものを そろえましょう。 ・ 1日3種類		個	☐
副菜	日持ちのする野菜(じゃがいも、 人参など)、乾燥野菜、 レトルトスープなど	70g程度 または1食分	様々な種類を 備えておきましょう。		kg	☐
飲料など	飲料水		3L	9L	L	☐
	野菜ジュース、 ロングライフ牛乳、 フルーツ缶、調味料など	各1個	チョコレートや ビスケットなどの菓子類も。		個	☐

熱源	カセットコンロ、ガスボンベ(1人1週間分=およそ6本程度) など	☐
調理器具	鍋、やかん、万能包丁、キッチンバサミ、さいばし、缶切り など	☐
食器セット	コップ、皿、はし、スプーン など	☐
あると便利な物	消毒スプレー、ウェットティッシュ、給水袋、ラップ、 食品用ポリ袋(湯せん対応のもの) など	☐
医療・衛生品	常備薬、歯ブラシ、 携帯トイレ(1人あたり1日5回×最低3日間分、できれば7日間分) など	☐

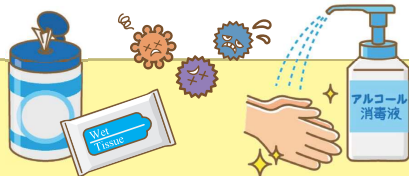
食中毒予防対策も事前に確認しましょう

●十分な手洗い・消毒

水が使えない場合は、ウェットティッシュで
手の汚れを落とした後、消毒剤をすり込んで
自然に乾かしてください。

●食材は素手で触らない

使い捨て手袋、ラップを活用しましょう。



●清潔な食器を使う

使い捨て容器を使うか、ラップを敷いて使いましょう。

●涼しい場所に保管

食品は直射日光を避けて、涼しい場所に保管しましょう。

●残しておかない

配給された食品は、なるべく早く食べましょう。
食べ残しは捨てる勇気も大切です。

災害対策

食品の備蓄のすすめ

最低3日間、できれば7日間分の備蓄を。

特殊食品^(※)は多めに用意しましょう。

大地震が起きると、ライフラインは停止し、物流も途絶えるなど、私たちの生活は大変不便になることが予想されますが、**建物の倒壊などがなく、自宅が安全な場合は自宅にとどまって避難をする「在宅での避難」が基本**となります。
このような事態になったとき、**市外から救援物資が届くまでの約3日間(物資が十分に行き届くまでの7日間)は、各家庭がそれぞれの備蓄により、生活することが必要**です。特に、**特殊食品^(※)は物流機能の停滞により、手に入りにくくなる**ことが想定されます。少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

※特殊食品…アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、嚥下困難な方向けの軟らかいおかゆなど

備蓄は「ローリングストック」を活用して。



Step1 非常持出品(避難時に持ち出すもの)を用意しましょう

① 飲料水

② そのまま食べられる食品

③ 乳幼児や高齢者、慢性疾患などに対応した食品

- 家族が何日か生活できる最低限の物
- 重さは10kg以下(目安は5kg程度)
- 玄関の近くなど、避難するときに持ち出しやすい場所に置きましょう

食品と同様にトイレの備蓄も大切です。



食品以外にも必要な物(例)

食器セット、ラップ、着替え(防寒着)、スマホ・バッテリー、携帯ラジオ、懐中電灯、救急セット、現金、軍手、マスク、ごみ袋・ポリ袋、常備薬、歯ブラシ・口腔ケア用品、ウェットティッシュ、携帯トイレ、トイレトペーパーなど

Step2 備蓄食品を用意しましょう

災害時は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちになります。栄養バランスを考えて、主食、主菜、副菜がそろうように食品を買い置きしましょう。

●買い置きしたい食品(例)

主食

ごはん・パン・麺類 (エネルギー)

米、パックごはん、アルファ化米、おかゆ、もち、パン、カップ麺、そば、うどん、そうめん、コーンフレーク、スパゲッティ、マカロニ など



主菜

肉・魚・卵・大豆製品 (たんぱく質)

レトルト食品：カレー、シチュー、牛丼などのどんぶりの素、ハンバーグ、ミートソースなどのパスタソース、うずらの卵 など
缶詰：ツナ、サバ、サンマ、アサリなどの魚介、焼き鳥などの肉類、大豆の水煮 など
乾物：高野豆腐、干しエビ など
その他：豆腐(常温保存可能品) など



副菜

野菜・きのこ・いも・海藻類 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)

日持ちのする野菜：じゃがいも、人参、たまねぎ、かぼちゃ など
缶詰：トマト、コーン、ひじき、マッシュルーム など
乾物：乾燥野菜、切り干し大根、干しシタケ、ひじき、わかめ、のり、昆布 など



飲料

水、お茶、野菜ジュース、果汁飲料、調整豆乳、ロングライフ牛乳 など

その他

ビタミン剤、お菓子、ナッツ、小豆缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、梅干し、ふりかけ など

調味料

砂糖、塩、みそ、しょう油、油、マヨネーズ、ドレッシング、顆粒だし、ケチャップ、めんつゆ、コンソメ など



●ライフラインが止まることを考えて、熱源や調理器具なども用意しましょう。

熱源

カセットコンロ、ガスボンベ など

調理器具

鍋、やかん、万能包丁、缶切り、キッチンバサミ、さいばし など

便利な物

ラップ、食品用ポリ袋(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)、キッチンペーパー、消毒スプレー、ウェットティッシュ、食器セット(コップ、皿、はし、スプーン) など

覚えておくと便利！

●バッククッキングでごはんを炊いてみよう！

- 湯せん対応のポリ袋に、米と水を入れ、空気を抜き、口をしっかりと閉じておきます。30分以上、浸水させます。
- 鍋に湯を沸かし、①を入れ、弱火で20分程度加熱します。
- 器に袋ごと移し、15分程度蒸らします。

※水分量は、好みに合わせて調整します。
(米1合に容量の1.2倍程度の水(220cc))
(無洗米1合に容量の1.3倍程度の水(230cc))



バッククッキング

切った食材や調味料などを湯せん対応のポリ袋の中に入れ、カセットコンロで鍋にお湯を沸かし、湯せんで火を通す調理方法です。節水ができて、かつ温かい食事が食べられるため、災害時にはとてもおすすめです。複数の料理を同時に作ることもできます。

家族構成を考慮した食品も用意しましょう

- 乳幼児、高齢者、妊産婦、慢性疾患のある方などは、特殊食品などもうまく活用しながら、少なくとも2週間分の食品を備蓄することが推奨されます。
- 災害時には、ストレスから食欲が低下して食事が少なくなる可能性があります。普段から食べ慣れたお気に入りの食品やおやつなどを備えておきましょう。
- 脱水状態になりやすい場合があります。飲料などは必ず備えておきましょう。

乳幼児

- 粉ミルク、液体ミルク
- 多めの飲料水
- 哺乳びん
- レトルトなどの離乳食
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 好物の食品、飲み物



高齢者

- レトルトやアルファ化米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



妊産婦

- ビタミンやミネラルが強化された栄養補助食品

食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- レトルトなどのおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- レトルトの介護食品
- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物

慢性疾患の方

- 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
 - 高血圧
 - 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫

食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応の缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物
- アレルギー対応のレトルトなどのおかゆやごはん



注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

詳しくは

要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

農林水産省が発行する乳幼児・高齢者・食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方・慢性疾患の方・食物アレルギーの方のためのガイドです。

災害時に備えた食品ストックガイド



ライフラインが止まった時の献立例

- 主食 ●主菜 ●副菜がそろうように組み合わせます。
- 牛乳や果物などを適宜取り入れます。

	1日目 ※調理せずに食べられる程度	2日目 ※お湯を沸かす程度	3日目 ※軽く調理を行う程度
朝食	●パン ●ツナ缶 ●レトルトスープ ●ロングライフ牛乳	●コーンフレーク ●レトルトミネストローネスープ ●ロングライフ牛乳	●アルファ化米(湯で戻す) ●サバ缶 ●即席みそ汁(+乾燥わかめ)
昼食	●アルファ化米(水で戻す) ●サンマのかば焼き缶 ●フルーツ缶	●カップ麺(+乾燥わかめや野菜) ●うずら卵の水煮	●スープパスタ(バッククッキング) ●(家にある根菜、トマト缶、コンソメ、水煮大豆、パスタ) ●ロングライフ牛乳
夕食	●アルファ化米(水で戻す) ●レトルトカレー ●野菜ジュース	●アルファ化米(野菜ジュースで戻す) ●レトルトシチュー ●果汁飲料	●ごはん(バッククッキング) ●レトルトハンバーグ ●簡単和え物(切り干し大根、ツナ缶、めんつゆ)