

災害時に備えた 食品ストックガイド

家庭備蓄の 実践アイデア

あつて良かった！

農林水産省

食品の家庭備蓄のすすめ

はじめに

「災害時に備えた食品の家庭備蓄」と聞いたとき、どのようなイメージを持ちますか？

「何からはじめればいいのか分からない」「毎日忙しくて、そこまでやる余裕がない」

「一度やってみたけど、なかなか続かない」「備蓄のためのスペースもお金もない」など、

日頃はつつい先延ばしにして考えがちではありませんか？

しかしながら、大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。また、被災時でも、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考と、元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

このガイドでは、普段の暮らしを少し工夫するだけで、無理なく災害時に備える方法をご紹介します。近年、災害が頻発しているわが国において、安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、**日常の一部として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。このガイドを活用して、いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、**必要な備えを進めましょう**。

目次

P.03 簡単！
ローリングストック

P.04 備蓄食品の選び方

P.05 主菜、副菜

P.06 主食、果物

P.07 牛乳・乳製品、菓子・嗜好品、調味料、その他

P.08 保存食を見直そう！

P.09 命をつなぎ止める水

P.10 非常食で楽しく備蓄！

P.11 カセットコンロで熱源確保！

P.12 あると便利な備品類

P.13 備蓄食品の収納テクニック

P.15 災害時の簡単レシピ

※掲載商品は、2019年2月現在の情報です。

本ガイドの検討：

「あって良かった！食料の家庭備蓄懇談会」委員（五十音順、敬称略）

富川 万美 NPO法人ママブラグ理事 アクティブ防災事業代表

長柴 美恵 （一社）防災備蓄収納プランナー協会 代表理事

永田 宏和 NPO法人プラス・アーツ 理事長

○ 別府 茂 （一社）日本災害食学会 理事・副会長

真鍋 太郎 アサヒグループ食品株式会社 食品事業本部 食品マーケティング部担当課長

◎ 渡辺 研司 名古屋工業大学大学院 工学研究科 社会工学専攻 教授

○ 座長 ○ 副座長



こちらも
ご活用
ください！

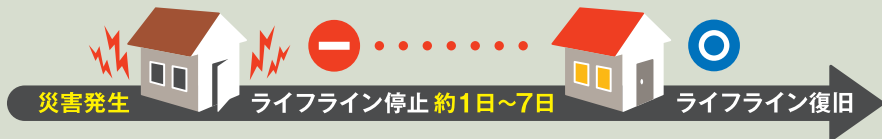
要配慮者のための 災害時に備えた食品ストックガイド

乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方向けの食品ストックガイドです。

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。

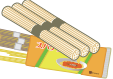
このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

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)	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	 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!

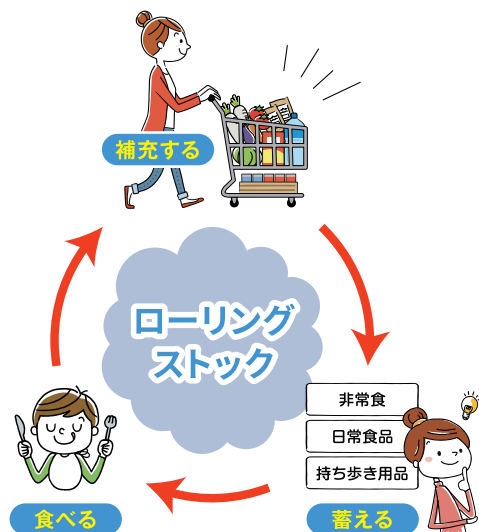
あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

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。



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
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



▶ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



▶ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

次のページから、おすすめの備蓄食品を紹介しています。

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようバランス良く備えましょう。