

災害時に備えた 食料備蓄のすすめ

1 食料備蓄は、 1週間分!

家庭でも1週間分の食料備蓄をすすめています。

特に、赤ちゃんや妊婦、高齢の方、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、特殊な食品を必要とする場合は、2週間分を備蓄することが推奨されます。

自治体の備蓄には限りがあるため、普段からご家庭で確保しておきましょう。

2 備蓄食品の 選び方

非常食だけでなく、普段食べている食品を多めに買い置きするだけで、備蓄食品になります。普段の暮らしを少し工夫し、日ごろから栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選びましょう。

栄養バランス = 主食 + 主菜 + 副菜



家庭の食品備蓄の例 (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



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)



カップ麺類 ×6個



パックご飯
×6個



その他(適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど



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



調味料

・砂糖、塩、
しょうゆ、
めんつゆ等



梅干し・のり・
乾燥わかめ等



インスタントみそ汁や
即席スープ



野菜ジュース・
果汁ジュース等



チョコレートや
ビスケットなど
の菓子類も大事



出典:「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)

Q

発災当日の
備えは?

A 水1リットル+調理不要な非常食3食

発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定されます。また、電気・ガス・水道といったライフラインが停止する可能性が高く、しばらくは余震等で火が使えないことも想定されます。避難する際に持ち出せるよう、1日分程度の非常食を非常用持ち出し袋に入れておくといいでしょう。



熊本市西区役所保健子ども課

我が家の備蓄食品チェックリスト



備蓄に必要なものや量・確保のしかたは、一人ひとり異なります。
このチェックリストをもとに、何を何日分備蓄しておくか家族で考えてみましょう。

	備蓄しておきたいもの	備蓄量をチェック!!			
		商品名	自宅にある 備蓄数	必要備蓄量 (家族の人数 ×3食×7日分)	不足数
必需品	水				
	カセットコンロ等の熱源				
	カセットボンベ等の燃料				
主食	精米又は無洗米				
	レトルトご飯、アルファ米				
	小麦粉				
	パン				
	もち				
	乾麺(うどん、そば、パスタ)				
	即席麺、カップ麺				
	乾パン 等				
主 菜	肉・魚・豆などの缶詰				
	レトルト食品				
	豆腐(充填)				
	乾物(高野豆腐、大豆、かつお節、桜エビ等)				
	ロングライフ牛乳 等				
副 菜	・野菜	日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜等)			
	・山菜	のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき			
	・海藻	缶詰(トマト水煮等)			
		野菜ジュース 等			
汁物	インスタントみそ汁				
	即席スープ 等				
果物類	缶詰(桃、みかん等)、果汁ジュース				
	日持ちする果物(バナナ、りんご等)				
	ドライフルーツ 等				
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等)				
	嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)				
	菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等)				
	その他(ふりかけ、梅干し、ジャム、はちみつ、スキムミルク等) 等				

調理器具 など

- ☐ 鍋 ☐ おはし・スプーン・フォーク(使い捨て) ☐ 缶切り ☐ プラスチック食器
☐ 紙皿・紙コップ ☐ 食品包装用ラップ・アルミホイル
☐ クッキングペーパー・キッチンペーパー ☐ キッチンばさみ ☐ おたま・トンゲ
☐ 食品用ポリ袋(耐熱温度130℃以上の物、湯煎対応のもの) ☐ ポリ容器(給水用)
☐ マッチ・ライター ☐ ウェットティッシュ ☐ 使い捨て手袋 ☐ 除菌スプレー 等

※その他、介護等に必要なものは、別途用意しましょう。