

災害時に備えた食育にも取り組みましょう

いつ発生するかわからない地震や大雨などの災害に備えて、
平时から食料品などの備蓄があると安心です。

災害時はライフラインが途絶え、食料が不足することが予測されます。
災害が起きたときも困らないために、平时から災害時を意識した食の備えをしましょう。

1.家庭用備蓄の目安

備蓄量は、家族の人数×最低 3日分、できれば1週間分です。
栄養バランスも考えて備蓄しましょう。



家庭備蓄のすすめ



はじめよう！おうちで楽しく食品ストック

最低 **3** 日分、
できれば **7** 日分

月 火 水 木 金 土 日



要配慮者なら **2** 週間分

月 火 水 木 金 土 日
月 火 水 木 金 土 日

? 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。普段食べている食品を多めに買い置きするだけで、備蓄になるんです。これらをバランスよく備えることが大事です。

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】

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)

 **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

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**

 **野菜ジュース、果汁ジュース等**

 **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。

2.ローリングストック

食品ロス削減にもつながる備蓄方法です。
 多めに買い置きしておき、古いものから使い、消費した分を必ず補充しましょう。
 賞味期限を確認して切れないうちに使って、効率よく備蓄すると非常時にも対応できます。

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



3.乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方の備蓄

家庭備蓄行う際に必要な情報、災害時における食事の注意点なども確認して、災害時に必要な備えをすすめましょう。

災害時に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

- ▶ **まず第一に水。** 命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。
 そしてカセットコンロとカセットボンベ。
 お湯を沸かせれば、温かい飲み物や食事が用意できます。
- ▶ 災害時には、物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなるのが想定されます。平時から少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

要配慮者のための食品備蓄のポイント

乳幼児

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



高齢者

- レトルトやアルファ米のおかず
- 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



■ 食べる機能(かみ入れ・飲み込み)が弱くなった方

● やわらかいレトルトご飯 ● とろみ調整食品
 ● レトルトなどのおかゆ ● 好物の食品、飲み物
 ● スマイルケア食などのレトルト介護食品
 ● 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

～新しい介護食～
スマイルケア食

慢性疾患の方

① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
 ② 高血圧
 → 一般の方と共通した備えで、献立を工夫

③ 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

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 ● 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
 ● レトルトなどのおかゆやご飯食べ慣れた乾物

出典:農林水産省Webサイト(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

――

- ・備蓄に適した食品の選び方
- ・ローリングストック法等による日頃の活用方法
- ・災害時に役立つ簡単レシピなど
- ・乳幼児
- ・高齢者
- ・慢性疾患・食物アレルギーの方など

要配慮者の皆さんが、家庭備蓄を行う際に必要な情報、災害時における食事の注意点などが記載されています。



「食品ストックの動画」、「一人暮らしでもできる！3日分の家庭備蓄」等

農林水産省の家庭備蓄ポータルで確認できます。