

少し多めに 買い おき

地震などに備え

家庭でも備蓄を

最低で3日分
できれば1週間分

飲んだ分を補充
しておこう



～家庭備蓄のススメ～

お買い得だから
多めに買って
買いおきしよう



※防災基本計画（中央防災会議）では、家庭での最低3日間、
推奨1週間の食料備蓄の普及を図ることとしています。

まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食（炭水化物）+主菜（たんぱく質）の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、1週間程度（水21ℓ、ボンベ6本程度）あれば安心です。

【水】



飲料水として、
1人当たり1日1リットルの
水が必要です。調理等に使用する
水を含めると、3リットル程度あ
れば安心です。

【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、簡
単な調理に必要です。

ボンベも
忘れずに。



【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

備蓄の柱！

2kgの米が1袋

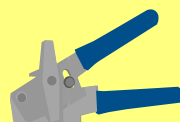
あると、水と熱源があれば、
（1食=0.5合=75gとした場合）
約27食分
になります。



【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、
そのまま食べられる
ものを選ぶと便利です。



ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

その1

普段の食料品を
少し多めに買い置き
（保存期間の長いものを）



その2

チェックリストを作成
し、賞味期限を考えな
がら消費

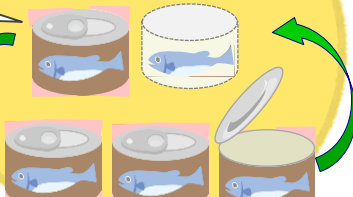


1缶補充

1缶食べたなら

その3

消費した分を補充



備蓄食料品はどこで買えるの？

スーパーマーケットやホームセンター、百貨店、インターネット通販などで買うことができます。アルファ米や、加熱なしで美味しく食べられるパン、フリーズドライの即席スープなど豊富に取り扱われています。

購入した備蓄食料品は、缶詰やレトルトパックなどに分類して賞味期限順に並べて保管すると便利です。



家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

● 必需品

● 水 2L×6本×4箱

※1人1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)



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

※1人1週間おおよそ6本程度

12本

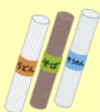


● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)



● 米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す
(1食ひとり75g程度)



● 乾麺

(うどん・そば・そうめん・ Pasta)

そうめん2袋 (300g/袋)
Pasta2袋 (600g/袋)



● カップ麺類

6個



● パックご飯

6個

● その他

(シリアルなど)



適宜

● 主菜 (タンパク質の確保)



● 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

チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事



● 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



● インスタント味噌汁や即席スープ



● 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料

家族の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

高齢者・乳幼児



* 高齢の方でも食べやすいおかゆ



* ミルクアレルギー対応の粉ミルク

慢性疾患



* 腎臓疾患の方向けの低タンパクご飯

食物アレルギー



アレルゲン27品目不使用

* 特定原材料27品目不使用のシチュー

スマイルケア食の備蓄のススメ

スマイルケア食とは、かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

食品に表示される青、黄、赤マークにより、それぞれの方の状態に応じた食品の選択に役立ちます。

ご家族に高齢の方がいらっしゃる場合は、それぞれの方のニーズに応じて「スマイルケア食」を備蓄に取り入れてみませんか。

もっと詳しくは・・・

スマイルケア食 農林水産省

～新しい介護食品～
スマイルケア食



QRコードからもホームページにアクセスできます！



<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

詳しくは農林水産省WEBサイトの
「家庭備蓄ポータル」で！

農林水産省 大臣官房政策課 食料安全保障室

TEL: 03-3502-8111 (代表)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>