

最低3日分の 備蓄食料品を

いざというときに備えて食料品を買い置きしていますか？
各家庭で最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が
必要といわれています。

大規模な災害に備えて “家庭備蓄”を実践しよう

いつ、どこで発生するかわからない災害に備えるには、日ごろの準備が大切です。被害の規模や状況によっては、水道、電気、ガスなどのライフラインの停止、物流の混乱、避難所の不足などが予想されます。そこで重要なのが、家庭備蓄。農林水産省は2014年に『緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド』を策定し、その中で、ふだん使いの食料品を多めに買い置きし、使ったら、その分を買い足す備蓄術を勧めています。左ページなどを参考に最低でも3日分、できれば1週間分の食料品と水、カセットコンロなどを用意します。なお、災害が発生した

当日1日分の備えとして、調理せずに食べられる食料品（缶詰、アルファ米、栄養補助食品など）を確保することが重要です。

備蓄を始める際は、初めに普段食べている食料品をチェックし、人数や好みに応じた備蓄内容と量を決め、足りないものを補充します。エネルギー源になる米などの主食、たんぱく質源になる肉や魚の缶詰のほか、野菜ジュース、乾物などをそろえます。家族に乳幼児や高齢者、食物アレルギーや慢性疾患を持つ人がいる場合は、それぞれ必要なものを用意しましょう。そして、備蓄した食料品は放置せず、賞味期限が近づいたものから普段の料理に使い、新しいものを追加。循環させることで、ムダなく備蓄を続けられます。

これだけは備えておきましょう←



米
備蓄の柱です。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
調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利。缶切り不要のプルトップタイプがおすすめ。

水
飲料水として、1人当たり1日1Lの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3L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。

水道やガスが止まっても簡単に料理ができる！
「バッククッキング」

バッククッキングとは、ポリ袋（高密度ポリエチレン製）を利用した簡単調理法のこと。

「ポリ袋に食材を入れて袋ごと熱湯で加熱するだけで、簡単にご飯が炊けるし、おかずやデザートも作れます。熱源はカセットコンロや、電気が使えれば電気ポットでもOK。1つの鍋で数種類の料理を同時に作れるし、洗いや物が減って水を汚さないこともメリットです。覚えておけば、非常時でも温かくておいしい食事を作れるので、ぜひ試してみてください。」
（防災アドバイザー・岡部梨恵子さん）

ご飯の炊き方

① ポリ袋に米60gと水90mlを入れる。

② 3鍋に湯を沸かして底に皿を1枚敷き、①を入れて加熱。

③ 空気を抜いて袋をクルクルとねじり、上のほうを結ぶ。

洗った米なら30分、洗わない米なら50分で完成！

3日分の必須備蓄食料品←



水
3ℓ

即席麺、
カップ麺
1個

肉、魚、豆などの缶詰
5缶

パン
1食

豆腐
1食

乾物（かつお節、
桜エビ、煮干しなど）
適量

レトルト食品
2パック

レトルトご飯
アルファ米
7パック

日頃から 考えておきたい 「備え」

我が家の備蓄リストを 作っておこう

必要なものは、年齢や健康状態、そして嗜好によっても異なります。行政からの応急物資だけでは必要なものが手に入らないことが考えられるので、家族単位の必需品リストを作っておきましょう。

3段階の備えを すると安心

食料品の備蓄は、災害発生当日に調理不要で食べられる1日分の備え、国などからの食料が届くまでの3日分の備え、食料の供給が滞る場合の1週間分程度の備えと、3段階で行いましょう。

取り出しやすい ところに保管しよう

「ふだん使わないから」と、備蓄品を棚の奥の取り出しにくいところなどに置くのはNG。なるべく目につくところに置き、定期的に賞味期限や季節に合った備蓄かどうかをチェックすれば安心です。

日持ちする野菜や果物、 調味料も買い置きを

野菜や果物は、避難中などに不足しやすいビタミン・ミネラル・食物繊維の補給に格好。家族の嗜好に合った調味料は、災害時の食事を豊かにしてくれます。必須ではありませんが買い置きがおすすめ。

備蓄できる食料品を 多めに買っておこう

備蓄するものは防災用の保存食品以外でもOK。ふだんの食事に使える保存性のよい食料品を多めに買い置きし、賞味期限をときどきチェック。計画的に消費、買い足しをすれば、十分な備蓄が可能です。