



災害時に備えた食品の備蓄をしましょう①

～「ローリングストック」を実践してみよう～



なぜ食品の備蓄が必要か？

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見られます。また、災害支援物資が3日以上到着しない、物流機能の停止によって食品が手に入らないことも想定されま



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。

備蓄食品とは？

大きく分けて2種類あります。

非常食

災害の備えとして用意し、**主に災害時に使用するもの**
【場面に応じて日常でも利用可能】



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】



ローリングストックとは？

- ①賞味期限を考えて古い食品から消費
- ②消費した分を買い足す
- ③常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ



①～③を繰り返す！

②買い足す

①食べる

あると便利な備品類も備蓄！

- | | |
|-------------------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> セットコンロ・ボンバ | } 温かい食事を食べるために |
| <input type="checkbox"/> なべ・トング | |
| <input type="checkbox"/> 耐熱性ポリ袋 | : 手袋やボウル代わり |
| <input type="checkbox"/> ラップ | : お皿に敷いて洗い物の削減に |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル | : 熱いものをのせるお皿に |
| <input type="checkbox"/> クッキングシート | : フライパンの焦げ付き防止に |
| <input type="checkbox"/> 除菌スプレー | } 身の回りの衛生を保つために |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | |

災害時に備えた食品ストックガイド

農林水産省HPに、災害時に役立つ簡単レシピなどの実践的な内容等をまとめたガイドを掲載しています。

ぜひご覧いただき、ご活用ください→





災害時に備えた食品の備蓄をしましょう②

～各家庭に合った備蓄食品を選びましょう～



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！

● 非常時でも1回の食事に「主食・主菜・副菜」を取り入れ、**栄養バランス**を考えましょう。

◆ 災害直後は炭水化物(主食)に偏りがち

◆ 野菜不足になりやすい

▶ 栄養の偏りから、体調不良や食欲不振に

▶ ビタミン・ミネラル・食物繊維不足になり、便秘や口内炎に



～最低3日、できれば1週間分の家庭備蓄が理想です～

主食 エネルギー源となるもの



無洗米・パックご飯



乾パン



乾麺・カップ麺

主菜 たんぱく源となるもの



肉・魚・豆の缶詰



乾物



レトルト食品

副菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



日持ちする野菜・いも類



乾物

野菜缶詰・ジュース類

水 1人当たり**3L/日**必要
(飲水 + 調理用水)



・湯煎、食器洗浄に必要な水は別途必要になります。生活用水のためにも**多めに準備**しましょう。

果物 ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物

缶詰

ドライフルーツ

その他



乳製品

調味料

菓子類

備蓄食品を「災害時に食べる一時しのぎのもの、おいしくない食べ物」と考えていませんか？

「**ローリングストック**」を実行して、おいしく食べながら、好みの食品を探してみましょう。