



災害時の備蓄は

「食べ慣れた食品」も活用しよう!



大規模地震直後は、物流がストップすることが予想されるため、まず家庭で、1週間程度は自活するという備えが必要です。とはいえ、非常食を7日分備蓄するのは大変ですね。体調維持のためにも食べ慣れた食品の活用も考えてみませんか。



今すぐ
食べるもの...
日もち
するもの...
7日分
ありそう!



● 日常食品を活用すると...

・米2kgで9日分
(約27食:1食=0.5合=75g)

・食事の幅が広がる
缶詰やレトルト食品のほか、
乾物、保存できる野菜、
冷蔵庫の食品を利用



日常食品の活用のポイント

※ これは一例です。ご家庭の実情にあわせて創意工夫してみましょう!

● 少し多めに購入



ローリングストック (回転備蓄)

● 簡易調理法



耐熱のビニールで炊くご飯

● 冷蔵庫の活用



扉の開閉をできるだけ避け
生鮮食品など傷みやすい
ものから食べる

● コンロ等の準備



※ 火力により異なる

● 静岡県が平成27年度に行ったアンケート調査では、備蓄をしていると回答した世帯は85%ですが、7日分の備蓄をしている世帯は6.3%という状況です。普段からの買い置きやローリングストック (回転備蓄) を習慣づけて、大規模災害に備えましょう!



1週間...

食料はあったけど、
何からどのぐらい
食べていけば
いいんだろう...？

量 日持ち 栄養バランス

を考えて、

飽きずに おいしく

食べる工夫をしよう！

そうね！



おとな
1人分の

備蓄の組み合わせ ~ 7日分を目指して~

21食分

主食

エネルギーと
炭水化物の確保

- 米（精米・無洗米）
- 乾麺（うどん・そば・パスタなど）
- パン

他にも...

- レトルトご飯・アルファ米
- 切りもち
- カップ麺・即席麺
- シリアル
- 乾パン・パンの缶詰
- 小麦粉 など



必須!!



必須!!



主菜

たんぱく質
の確保

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品（レトルトカレーなど）

他にも...

- 豆腐（充填）
- 乾物（かつお節・桜えび・煮干し等）
- ロングライフ牛乳 など



副菜

ビタミン
等の確保

- 野菜・山菜・海藻類
 - ・梅干しや漬物
 - ・のり・乾燥わかめ・乾燥ひじき
 - ・日持ちする野菜（じゃがいも等）
 - ・野菜の缶詰（トマト水煮等）
 - ・野菜ジュース など
- 汁物
 - ・インスタントみそ汁
 - ・即席スープ など
- 果物
 - ・缶詰（桃・パイナップルなど）
 - ・果汁ジュース
 - ・季節に応じた果物（バナナなど）



その他の食品

食事をたのしむ

- 調味料（塩・みそ・しょうゆなど）
- 嗜好品（緑茶・紅茶・コーヒーなど）
- お菓子（チョコレート・飴・ビスケットなど）
- 日常食べているもの（食物アレルギー対応食品など）
- その他味付け類（ふりかけ・香辛料・ジャムなど）



7日分の
組み合わせ
のしかた

主食 + 主菜 の
組み合わせを
21食分 用意する



プラス

副菜 と **その他の食品** で
ふだんの食事のように
飽きない工夫 をしよう



例えば
このぐらいの量が
家にあれば...

おとな1人分の
主食と主菜
21食分を
確保できる！

【主食】

- 米 700g (9食分)
- レトルトご飯 7パック
- パン 1個
- 乾麺 200g (2食分)
- カップ麺 1個
- シリアル 50g (1食分)

計 21食分

【主菜】

- 魚の缶詰 6缶
- 肉の缶詰 4缶
- 豆の缶詰 1缶
- レトルトカレー 7パック
- 豆腐 2パック
- 牛乳 1杯分

計 21食分

米は1食75gが目安

高齢者、乳幼児、介護を要する方、
慢性疾患や食物アレルギーに
配慮した食料品は、
「いつも食べているものを」
多めに備えておきましょう。



不便な生活を乗り切るために...

梅干し（塩分の補充、殺菌作用や疲労回復に）や
おやつ（精神的ストレスをやわらげエネルギー補給）
などを常時備えておくといでしょう。

