

災害に



備えてあんしん！

家庭内備蓄

緊急時に



家庭内備蓄は、台風や地震などの自然災害だけでなく、住宅の断水や停電、感染症等での療養生活にも役立ちます。自分や家族を守るため、いざという時に備えて、食品・水などを備蓄しておきましょう。

大人一人あたりの
「1週間分の食品」
(目安量)



家庭での備蓄例 (大人一人あたり 1週間分) ※一部に災害用備蓄品(長期保存ができる食品)を入れていきます。

	食品名	目安量
主食	パックごはん	15 パック
	白がゆ	1個
	梅がゆ	1個
	玉子がゆ	1個
	カップうどん	2個
	カップそうめんミニ	2個
	カップラーメン	1個
主菜・副菜	カレー(レトルト)	1袋
	ハヤシ(レトルト)	1袋
	中華丼(レトルト)	1袋
	牛丼(レトルト)	1袋
	親子丼(レトルト)	2袋
	さばのしょうゆ煮(缶詰またはレトルト)	1個
	さばのみそ煮(缶詰またはレトルト)	1個
	いわしのしょうゆ煮(缶詰またはレトルト)	1個
	いわのみそ煮(缶詰またはレトルト)	1個
	チキンのトマト煮(レトルト)	1袋
	ハンバーグ(レトルト)	1袋
	チキンのクリーム煮(レトルト)	1袋
	肉じゃが(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
	おでん(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
	ぶり大根(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
筑前煮(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋	

	食品名	目安量
汁物	クラムチャウダー(レトルト)	1袋
	かぼちゃのスープ(レトルト)	1袋
	豚汁(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
	きのこ汁(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
	けんちん汁(レトルト) ※災害用備蓄品	1袋
	即席みそ汁 10食	1袋
	卵スープ(フリーズドライ) 5食	1袋
	コーンクリームスープ(粉末) 3袋	1箱
その他	果物缶詰	2個
	ミックスナッツ	1袋
	ミニようかん	2個
	大豆プロテインバー	1本
	カルシウムウエハース	1袋
飲料	ふりかけ	1袋
	野菜ジュース 200ml	3本
水	イオン飲料(液体またはゼリー)	2個
	飲料水	1L/日
	調理等に使用する水(カップ麺等に使用)	2L/日

不足しがちな「たんぱく質」、「ビタミン・ミネラル・食物繊維」などを摂取できるよう、バランス良く備えましょう！



たんぱく質

肉・魚・豆などの
レトルト食品・缶詰 等

ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜ジュース、野菜スープ(レトルト)
果物の缶詰、ドライフルーツ 等

「ローリングストック」で無理なく備蓄しよう

普段食べている食品（日持ちのよいもの）を少し多めに買い置きします。

その食品を「使ったら買い足す」を繰り返して、常に在庫を確保しておきましょう。



家族にあわせた食品を備えよう

食事の配慮が必要なご家族には、別途、必要な食品を準備しておきましょう。

- ・乳幼児 … 粉ミルク、液体ミルク、ベビーフードなど
- ・高齢者 … 柔らかい食品（おかゆ、惣菜、ゼリー飲料など）
- ・慢性疾患のある方 … 特別用途食品（低たんぱく質食品、低ナトリウム食品など）
- ・食物アレルギーのある方 … アレルゲン不使用食品など



生活用品も忘れずに

食品だけでなく、一人ひとりの状態に合わせた生活用品も備えておきましょう。

- (例)
- ・ティッシュ、ウェットティッシュ
 - ・トイレットペーパー
 - ・ラップ、アルミホイル
 - ・使い捨て手袋
 - ・紙コップ、紙皿、割り箸、ストロー
 - ・歯ブラシ
 - ・使い捨てスプーン・フォーク
 - ・紙オムツ、おしり拭き
 - ・ポリ袋、ごみ袋
 - ・生理用品
 - ・カセットコンロ・カセットボンベ（災害時に大活躍！） など

