いざという時のために

まずはここから食料品備蓄(びちく)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週間分程度（水21リットル、ボンベ6本程度）あれば安心です。

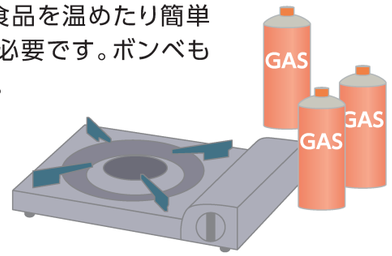
水

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。



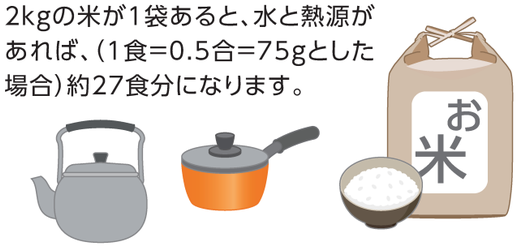
カセットコンロ

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。



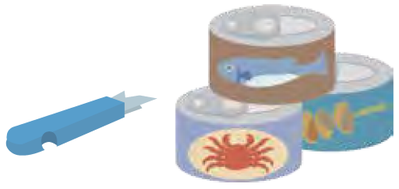
米

〈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。



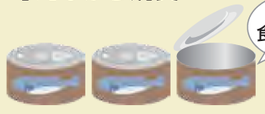
ローリングストック法について

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。

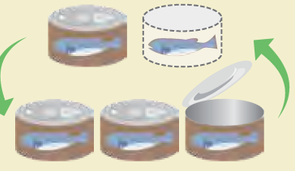
その1
普段の食料品を
少し多めに買い置き
（保存期間の長いものを）



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



その3
消費した分を補充

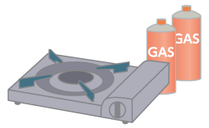


家庭での備蓄(びちく)例 1週間分 大人2人の場合

必需品



・水
※1人1日おおよそ3L程度（飲料水＋調理用水）
2L×6本×4箱



・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



お好みのお茶や清涼飲料水なども
あると便利

主食（エネルギー及び炭水化物の確保）



・米
※1袋消費したら1袋買い足す（1人1食75g程度）
2kg×2袋



・乾麺（そば・うどん・そうめん・パスタ）
そうめん2袋（300g/袋）
パスタ2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



（LL牛乳）

主菜（たんぱく質の確保）



・レトルト食品
牛丼の素、カレーなど18個
パスタソース6個



・缶詰
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



・野菜ジュース、果汁ジュース等

・日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいも等）



・梅干し、のり、乾燥わかめ等



・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料



・インスタント味噌汁や即席スープ

家庭の健康に配慮(はいりょ)

高齢者(こうれい)、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(こうれい)・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

「家庭用食料品備蓄に関するリーフレット（農林水産省）」を参考に作成
農林水産省「食育ガイド」より

高知市健康増進課

備蓄食品の選び方

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。

1. 家庭にある食品をチェックしましょう。
2. 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
3. 足りないものを買い足す。
4. 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



■災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



➡たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。



■便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



➡ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

次のページから、おすすめの備蓄食品を紹介しています。

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。

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

（丼やカレー、パスタソース等）



充填豆腐



フリーズドライソース類

（丼やカレー、その他のソース）



乾物

（かつお節・桜エビ・煮干し等）

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰

（ホール・野菜ジュース）



乾物

（のり・ひじき・切干大根・わかめなど）



インスタントみそ汁、即席スープ等

（粉末・フリーズドライ等）

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺

（そうめん・うどん・そば・パスタ）



缶詰パン・乾パン

果物

果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品

（アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等）

調味料



各種調味料

（塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等）

その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等

家庭備蓄をしながら、好みの味の缶詰やレトルト食品を探してみよう

備蓄食品を、「災害時に食べる一時しのぎのもの、あまりおいしくない食べもの」と考えてはいませんか？
いえいえ、今は味にもこだわった缶詰やレトルト食品がたくさんあります。

あなたや家族の好みの味を見つけるためにも、「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！

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より