

なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。



電気・水道・ガスが 9割程度復旧するまでの日数

	能登半島地震	東日本大震災	熊本地震
電気	約1ヶ月	約1週間	約1週間
水道	約5ヶ月	約3週間	約1週間
ガス	約2週間	約5週間	約2週間

なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

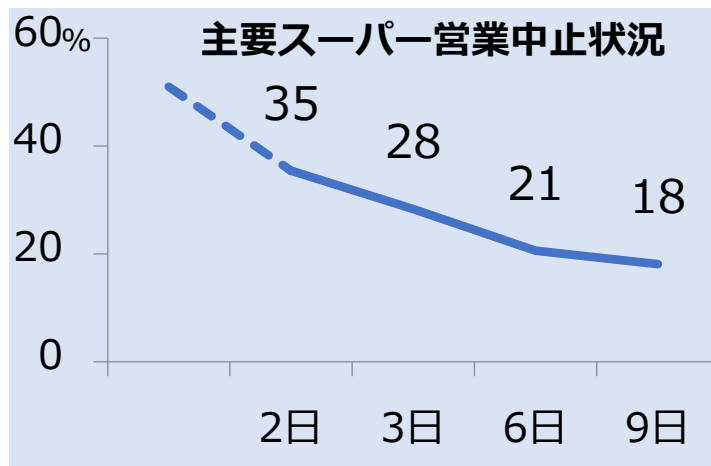
東日本大震災の事例

- ・スーパーで食品の調達できたのは、**発災後、数日経ってから**。
- ・食品の家庭備蓄を行っていた家庭は**少なく**、発災日の夜は自宅にあった食品や近所の**炊き出しで食事**
- ・避難所に地方公共団体の食品備蓄があったのは**全体の3割**程度
- ・発災日に避難所に届いた食品の**ほとんどは他地区住民の協力による炊き出しのおにぎり**
- ・自宅から避難所に食品を持参した人は**2割**程度

出典：「東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）」（平成25年3月）
（岩手県、宮城県、福島県の3県で被災し、自宅で生活を行った計11人からヒアリング、
及び避難所で生活を行った住民及び自治体担当者28名のアンケート結果）

熊本地震の事例

多くのスーパーが**営業中止**
9日経っても約2割のスーパーが
営業を再開できなかった



注1：震度6弱以上を記録した地域（市区町村）の主要スーパーチェーンの営業状況について、農水省担当者が店舗HP及び電話により確認

注2：調査件数は、2日後-96店舗、3日後-127店舗、6日後及び9日後-160店舗

注3：短縮営業や一部営業は営業として集計

**最低でも3日分、
できれば1週間分
くらいの食品を
家庭で備蓄しておく
ことが重要です。**



万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、
いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事が
あれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動する
ためのエネルギーが湧いてきます。

家庭備蓄の例

※大人2人、1週間分の場合

①必需品

ライフライン停止に備え、

水とカセットコンロなどの**熱源**は必需品です。



- 水 2L×6本×4箱
(1人1日3L程度)
 - カセットコンロ、ボンベ×12本
(1人1日1本弱程度)
- ※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

市販のペットボトル入りの水の外、水道水は塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使えます。清潔な容器に口いっぱい入れ、しっかりフタをして涼しい場所に置きましょう。ペットボトルや缶入りのお茶、清涼飲料水などもあると便利です。

カセットボンベはお湯を沸かす、レトルト食品を温める、カップ麺などを食べるのに必要です。

**温かい食事は身体も温まり、
緊張感や不安も和らげてくれます。**

②主食

ごはん・パン・そば・うどんは、**エネルギー源**になります。



【例】

- 米2kg×2袋
- カップ麺類×6個
- パックご飯×6個
- 乾麺
そうめん300g×2袋
パスタ600g×2袋

③主菜

災害直後は、炭水化物ばかりに
なりがちで、栄養バランスが崩れ
体調不良や病気になる可能性が
あります。

手軽にタンパク質をとれる

上に長期保存できる缶詰を備えて
おきましょう。

また、肉や魚を使ったレトルト食品
もおすすめです。



【例】

- 肉・野菜・豆などの缶詰×18缶
- 牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個
- パスタソースなどのレトルト食品×6個

④野菜と果物

野菜不足はビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などの原因となります。

ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために野菜を常備しておきましょう。

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの**日持ちする野菜**を多めに買い置きし、野菜ジュースやドライフルーツなども、あるとよいでしょう。



【例】

- 梅干し、漬物、日持ちする野菜類
- 野菜の缶詰、野菜ジュース
- りんごやみかん、柿など日持ちのする果物
- 果物の缶詰
- 果物のジュース
- ドライフルーツ

※その他

• 菓子・嗜好品

あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック類など

• 調味料

みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなど



- インスタントみそ汁や即席スープ

食品の備蓄を始めるには？

普段食べているものを消費しながらストックする

「ローリングストック」がおすすめ

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。
普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など
少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、
食べたらその分を補充していただくだけです。

備蓄のコツは、3つです。

まずは、普段食べている食材を多めに買って、備える。

普段の食事で食べる。

食べたら買い足して、補充する。

**蓄える→食べる→補充することを繰り返し
ながら一定量の食品が備蓄されている状態を
保つ**ので、ローリングストックとよばれます。



乳幼児の備え

◆ミルク

母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。

粉ミルクと哺乳ビン、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくとう安心です。

◆離乳食

びん詰やレトルトの離乳食を多めにストックしておきましょう。

レトルトの離乳食は**普段から食べ慣れておく**ことも大事です。

◆好きな食品や飲み物

日ごろから好きな食品や飲み物を備えておけば、**災害時でもリラックス、安心**できます。



最低2週間分、備蓄することが重要

高齢者の備え

一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。

ただ、体力が落ちたときや食欲がなくなったときなどに備え、レトルトのおかゆやインスタントの味噌汁などがあると安心です。

体が弱ったときにどんなものが食べたくなるかを想像し、備えましょう。



食べる機能が弱くなった方の備え

かむことや飲み込むことなど食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人を対象にした

介護食品を活用しましょう。

レトルトの介護食品やとろみ調整食品など食べる機能に応じて様々な種類があり、ドラッグストア等で購入できます。



慢性疾患の方の備え

慢性疾患の方は、災害時に症状が悪化しがちです。
日ごろから、栄養バランスの良い食事を心がけ、
食塩やアルコールを控え、肥満に気を付けておきましょう。

また、医師が処方した食事療法を普段と同じように
継続できるよう、備蓄する食品の内容を工夫しましょう。
塩分が多い食品は注意が必要です。

食物アレルギーの方の備え

アレルギーの原因食物（アレルゲン）は、
人によって異なります。

利用される方の**アレルゲンが**
含まれていない食品を
選びましょう。

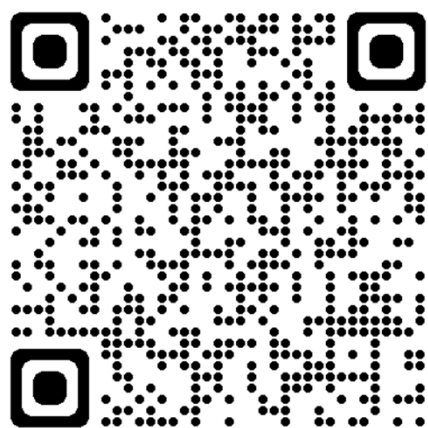
また、アレルギー対応食品は、
災害時には特に手に入りにくくなるので
注意が必要です。



食料備蓄についてもっと知るには

農林水産省「家庭備蓄ポータル」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/>



食品の家庭備蓄の一層の普及を図るために、家庭備蓄に関する様々な情報を集約したポータルサイトです。

備蓄に適した食品の選び方、ローリングストック等による日頃の活用方法、災害時に役立つ簡単レシピなどの実践的な内容を取りまとめた「災害時に備えた食品ストックガイド」などのコンテンツが公開されています。

「備蓄」と「非常持ち出し品」

● 備蓄

ライフラインや物流の途絶に備え、
生活する上で困らないよう準備しておくもの



● 非常持ち出し品

災害発生直後、避難する際に使う
最低限のもの



命を守る非常用持ち出し袋

避難の際に必要なもの、避難生活に必要なものなど、状況に応じて適切に選択することが重要です。

★非常用持ち出し品例★



飲料水 	非常食 	ラジオ 
懐中電灯 	使い捨てカイロ 	救助笛 
現金 	非常用トイレ 	マスク 
ウェットティッシュ 	常備薬 救急用品 	軍手 
乳幼児用品 	ペット用品 	ポリ袋 

家庭の状況に合わせた備蓄を！

家族の中に高齢者や赤ちゃんがいたり、ペットを飼っていたりするなど、家庭の状況の違いによって、非常用持ち出し品として備蓄すべきものは変わります。

災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水
- ☐ 食品
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

こどものための備え

- ☐ 粉ミルク(アレルギー用含む) 又は液体ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 携帯カトラリー
- ☐ こども用紙オムツ
- ☐ お尻ふき
- ☐ 携帯用お尻洗浄機
- ☐ ネックライト
- ☐ 抱っこひも
- ☐ こどもの靴

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の見えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー/ホイッスル

高齢者のための備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖
- ☐ 補聴器
- ☐ 介護食
- ☐ 入れ歯・入れ歯用洗浄液
- ☐ 吸水パッド
- ☐ デリケートゾーンの洗浄剤
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの!

- ☐ 食料や水(最低3日分!できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典：首相官邸ホームページ (<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)

チェックリストを参考に、災害発生に備え、
それぞれに合った準備をしてください。