

# いざという時の心構え

## 用意しとかんまいけ

# 『食の備え』



さまざまな災害時（地震、水害、雪害など）や感染症などで自宅待機となった時のために食の備えをしましょう。普段からの備えが、いざという時の安心につながります。

### 食の備え 3つのポイント

目安となる量

最低

3

日分

できれば

7

日分

少し多めにストックしましょう

- 食べやすいもの
- 使いやすいもの
- 必要なもの  
(乳幼児、高齢者等に応じて)

備蓄する食品

#### 非常食

災害時の備えとして用意し  
主に災害時に使用するもの

#### 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】

### 家庭での備蓄の例

#### 大人2人の1週間分

#### 大人1人の1日分

#### 水 飲料水

水2L×6本×4箱



1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)

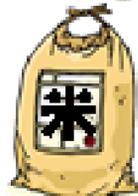
飲料水など (適宜)



水 2.5L  
野菜ジュース200ml  
牛乳 200ml

#### 主食

米2kg×2袋



パックご飯kg×6個



その他 (適宜)



米0.5合 (75g) 1食分  
パックご飯 1個  
カップラーメン 1個

#### 主菜

カップ麺類×6個



乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)



レトルト食品 1個  
缶詰 1個

#### 副菜 その他

レトルト食品



缶詰 (肉・魚・卵)



インスタントみそ汁 1個  
ビスケット 3枚  
みかん缶 少量

#### 副菜 その他

日持ちする野菜類

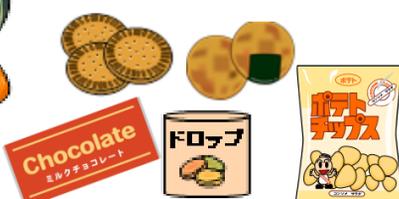


いも類、野菜

インスタントみそ汁  
即席スープ



菓子類



調味料・その他



☆冷凍食品、冷蔵品も上手に利用しましょう。  
☆長期保存可能な物は非常持ち出し袋にも保存しましょう。



持ち出し用の重さは5kg~6kg

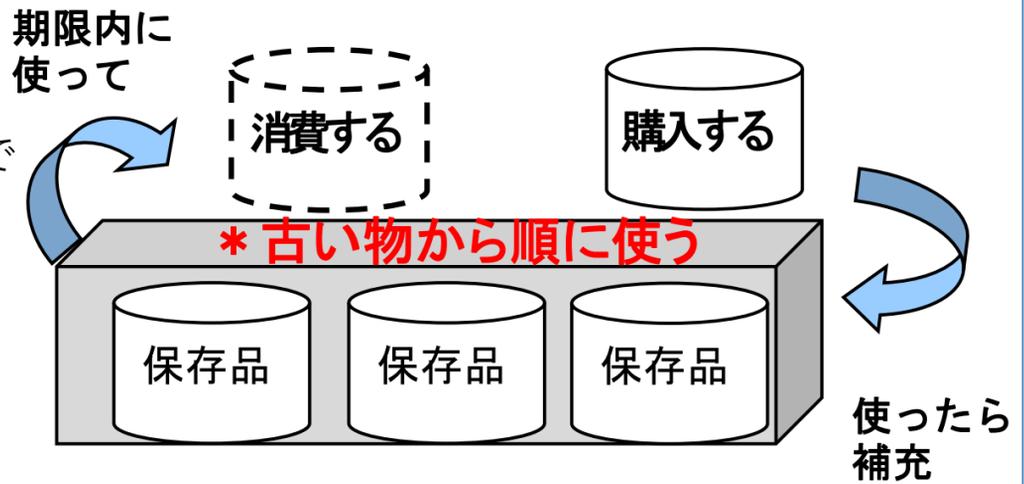
日頃から、保存食品の買い置きを!



# 買い置きした食品は **ローリングストック** で上手に利用！

備える⇒食べる⇒補充するを繰り返しながら、  
**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法**と呼ばれます。

「賞味期限」や「消費期限」が切れる前に  
 普段の食事で消費していきましょう。



## ライフラインが停止した時に、あると **役立つ** その他の備え！

### ☆電気もガスもない場合



### ☆電気を使える場合



### ☆あれば便利な調理器具



## 家族の状況（年齢や健康状態）に合わせた食品も準備しておきましょう

### 乳幼児

\* 災害時等では、環境の変化により、母乳が出にくくなる場合があります。  
**粉ミルク**や**ほ乳瓶**、**乳首**、**ガーゼ**等は用意しておきましょう。  
 \* 乳幼児は脱水症状になりやすいので、**水は必ず備蓄**しましょう。

- 粉ミルク
- 水（多めに）
- 液体ミルク
- 離乳食（レトルト等）
- 好物の食品、飲み物
- 哺乳瓶
- 紙コップ、使い捨てスプーン



### 高齢者

\* 普段からレトルト食品にも慣れておくことや食べやすい食品を見つけておくことが重要でしょう。  
 \* 脱水症状にも注意が必要です。飲みやすい飲料やゼリーなども備えるとよいでしょう。



### 慢性疾患をお持ちの方

\* 医師からの食事療法の指示がある場合は、食事療法を継続できる備蓄をしましょう。  
 \* 一般的な備蓄食品と「減塩」、「エネルギー控えめ」、「たんぱく質控えめ」などの食品を組み合わせるとよいでしょう。



### 妊娠中、授乳中の方

\* 口当たりのよいもの、食べやすい物、栄養価の高いものを備えましょう。



### 食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方

\* 「やわらかさ」や「飲み込みやすさ」に配慮した食品が介護食用食品として市販されています。  
 \* 体調不良時に備え、介護用食品や少量で栄養価の高い栄養補助食品を備えるとよいでしょう。



### 食物アレルギーをお持ちの方

\* 食物アレルギーをもつ乳幼児等がいる場合は、**アレルギーの原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品**を普段から余分に買っておきましょう。

特定原材料（7品目）\*義務表示

