





# 家庭での災害への食の備え







- 家庭での備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組み合わせで、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（1人あたり水21L、ボンベ6本程度）あれば安心です。

## まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

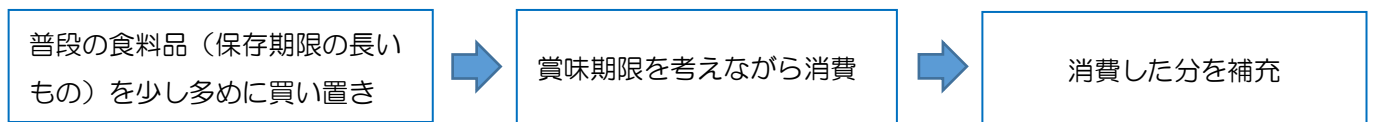
<p><b>水</b> 飲料用として、1人あたり1日1Lの水が必要です。 調理等に使用する水を含めると、3L程度あれば安心です。</p> 	<p><b>カセットコンロ</b> 熱源は、食品を温めたり簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。</p> 
<p><b>米（エネルギー及び炭水化物の確保）</b> 米は備蓄の柱です。2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば（1食＝0.5合＝75gとした場合）約27食分になります。</p> 	<p><b>缶詰（たんぱく質の確保）</b> 缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。</p> 

## どんなものを備蓄したらよいか考えてみましょう

<p><b>必需品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 水、飲み物</li> <li>• カセットコンロ、カセットボンベ</li> </ul> 	<p><b>主菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• レトルト食品（カレー、パスタソースなど）</li> <li>• 缶詰（さば缶・やきとり缶など）</li> </ul> 
<p><b>主食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米</li> <li>• カップ麺</li> <li>• 乾麺（うどん、そうめん、パスタなど）</li> <li>• パックごはん、アルファ化米</li> <li>• シリアル</li> </ul> 	<p><b>副菜・その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 日持ちする野菜（たまねぎ、じゃがいもなど）</li> <li>• 野菜・果汁ジュース、トマト缶など</li> <li>• 梅干し、のり、乾燥わかめなど</li> <li>• 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆなどの調味料</li> <li>• インスタント味噌汁、即席スープなど</li> <li>• 菓子類（チョコレート、ビスケットなど）</li> </ul> 
<p><b>乳幼児のいる家庭では・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 育児用ミルク（乳児用液体ミルクが便利）</li> <li>• 多めの飲料水</li> <li>• ベビーフード</li> <li>• 好物の食品・飲み物</li> </ul>	<p><b>アレルギー対応は・・・</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• アレルギー対応ミルク</li> <li>• 原因物質（アレルゲン）を含まないレトルト食品</li> </ul>

## ローリングストックについて

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を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。



参考ホームページ：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」、「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」