



# 災害時の備蓄は

# 「食べ慣れた食品」も活用しよう!

大規模地震直後は、物流がストップすることが予想されるため、まず家庭で、1週間程度は自活するという備えが必要です。とはいえ、非常食を7日分備蓄するのは大変ですね。体調維持のためにも食べ慣れた食品の活用も考えてみませんか。



今すぐ  
食べるもの...  
日もち  
するもの...  
**7日分**  
ありそう!



## ● 日常食品を活用すると...

● 米2kgで9日分  
(約27食:1食=0.5合=75g)

● 食事の幅が広がる  
缶詰やレトルト食品のほか、  
乾物、保存できる野菜、  
冷蔵庫の食品を利用



## 日常食品の活用のポイント

※ これは一例です。ご家庭の実情にあわせて創意工夫してみましょう!

### ● 少し多めに購入



ローリングストック (回転備蓄)

### ● 簡易調理法



耐熱のビニールで炊くご飯

### ● 冷蔵庫の活用



扉の開閉をできるだけ避け  
生鮮食品など傷みやすい  
ものから食べる

### ● コンロ等の準備



※ 火力により異なる

● 静岡県が平成27年度に行ったアンケート調査では、備蓄をしていると回答した世帯は85%ですが、7日分の備蓄をしている世帯は6.3%という状況です。普段からの買い置きやローリングストック (回転備蓄) を習慣づけて、大規模災害に備えましょう!



1週間...

食料はあったけど、  
何からどのぐらい  
食べていけば  
いいんだろう...？

**量 日持ち 栄養バランス**

を考えて、

**飽きずに おいしく**

食べる工夫をしよう！

そうね！



おとな  
1人分の

**備蓄の組み合わせ ~ 7日分を目指して~**

21食分

## 主食

エネルギーと  
炭水化物の確保

- 米（精米・無洗米）
- 乾麺（うどん・そば・パスタなど）
- パン

他にも...

- レトルトご飯・アルファ米
- 切りもち
- カップ麺・即席麺
- シリアル
- 乾パン・パンの缶詰
- 小麦粉 など



必須!!



必須!!



## 主菜

たんぱく質  
の確保

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品（レトルトカレーなど）

他にも...

- 豆腐（充填）
- 乾物（かつお節・桜えび・煮干し等）
- ロングライフ牛乳 など



## 副菜

ビタミン  
等の確保

- 野菜・山菜・海藻類
  - ・梅干しや漬物
  - ・のり・乾燥わかめ・乾燥ひじき
  - ・日持ちする野菜（じゃがいも等）
  - ・野菜の缶詰（トマト水煮等）
  - ・野菜ジュース など
- 汁物
  - ・インスタントみそ汁
  - ・即席スープ など
- 果物
  - ・缶詰（桃・パイナップルなど）
  - ・果汁ジュース
  - ・季節に応じた果物（バナナなど）



## その他の食品

食事をたのしむ

- 調味料（塩・みそ・しょうゆなど）
- 嗜好品（緑茶・紅茶・コーヒーなど）
- お菓子（チョコレート・飴・ビスケットなど）
- 日常食べているもの（食物アレルギー対応食品など）
- その他味付け類（ふりかけ・香辛料・ジャムなど）



7日分の  
組み合わせ  
のしかた

**主食 + 主菜** の  
組み合わせを  
**21食分** 用意する



プラス

**副菜** と **その他の食品** で  
ふだんの食事のように  
**飽きない工夫** をしよう



例えば  
このぐらいの量が  
家にあれば...

おとな1人分の  
主食と主菜  
21食分を  
確保できる！

### 【主食】

- 米 700g (9食分)
- レトルトご飯 7パック
- パン 1個
- 乾麺 200g (2食分)
- カップ麺 1個
- シリアル 50g (1食分)

計 21食分

### 【主菜】

- 魚の缶詰 6缶
- 肉の缶詰 4缶
- 豆の缶詰 1缶
- レトルトカレー 7パック
- 豆腐 2パック
- 牛乳 1杯分

計 21食分

米は1食75gが目安

高齢者、乳幼児、介護を要する方、  
慢性疾患や食物アレルギーに  
配慮した食料品は、  
「いつも食べているものを」  
多めに備えておきましょう。



不便な生活を乗り切るために...

梅干し（塩分の補充、殺菌作用や疲労回復に）や  
おやつ（精神的ストレスをやわらげエネルギー補給）  
などを常時備えておくといでしょう。

