



さいがい そな  
**災害の 備えには**

た た もの  
**「よく 食べる 食べ物」も**  
 つか  
**使いましょう!**

おお 大きな 地震の あとは 食べ物を 買うことが できません。  
 いえ 家に 7日分の 食べ物を 用意して ください。  
 でも 非常食だけで 全部を 用意するのは 大変です。  
 よく 食べるものを 上手に使う 方法を 考えてみてください。

● よく 食べるものを 使うと…

こめ 米2kgで 9日分

やく 約27食(1食は75g)

● いろいろな 食事が できる

かんづめ 缶詰や レトルト食品(=温めて たべるもの)、  
 かんそう 乾燥させた 食べ物、長く保存できる 野菜、

れいぞうこ 冷蔵庫に あるものを使います



よく 食べるものを 利用する 方法

● 多めに 買います



ローリングストック\*

※食べ物をおおめに つか 買ったぶんだけ また つか 家に 食べ物があるように します。

● 簡単に 作ります



ねつ 熱に 強い 袋で 作る ご飯

● 冷蔵庫を 使います



とびら 扉を あける かいすう 回数を 少なくして 腐りやすいものを 先に 食べる

● コンロなどの 準備



ボンベ1本で 約90分 使える



た もの  
食べ物はあるけれど  
なに  
何から どのくらい  
た  
食べれば  
いいですか？

りょう  
量

くさ  
腐りにくさ

からだ  
体に いいこと

かんが  
を 考えて

まいにち  
毎日

おいしく

た 食べる 工夫を しましよ！



しょくひん なく あ なのかぶん  
食品の 組み合わせ ~7日分~

しゅしよく  
主食 ※

えねるぎー  
エネルギーと  
たんすいかぶつ  
炭水化物をとる

- こめ 米、うどん、そば、パスタ、パン
- れとると はん あるふあ まい レトルトご飯、アルファ米、もち、
- かつぶらーめん しりある カップラーメン、シリアル、
- こむぎこ 小麦粉など

しゅしよくまいにち しょくじ おも た  
※主食：毎日の 食事で 主に 食べるもの

しゅさい  
主菜 ※

たんぱく 質をとる

- にく さかな まめ 肉、魚、豆などの 缶詰
- れとると しょくひん レトルト食品
- とうふ た 豆腐(食べられる 期間が ながいもの)
- かっお節、桜えび、煮干し など
- ぎゅうにゅう の 牛乳(飲む 期間が ながいもの)など

※主菜：肉や 魚

ひつよう  
必要!!

ひつよう  
必要!!



ふくさい  
副菜 ※

びたみん  
ビタミンをとる

- うめぼ つけもの 梅干し、漬物
- のり、わかめ、ひじき
- くさりにくい やさい 野菜
- やさい かんづめ 野菜の 缶詰
- やさい じゅーす 野菜ジュース など
- いんすたんど しる すーぶ インスタントみそ汁、スープ など
- くだもの かんづめ じゅーす 果物の 缶詰や ジュース
- きせつ くだもの 季節の 果物

ふくさい やさい くだもの  
※副菜：野菜や 果物

ほか  
その他

しょくじ  
食事を たのしむ

- しお 塩、みそ、しょうゆ、ふりかけ、
- すばいす じゃむ スパイス、ジャム など
- りよくちゃ こうちゃ こーひー 緑茶、紅茶、コーヒー、
- ちよこれーと チョコレート、あめ、
- びすけっと ビスケット など
- た もの あるぎー 食べ物の アレルギーの
- ある人の ための た もの 食べ物など

としよ あか かいご ひつよう  
お年寄り、赤ちゃん、介護が 必要な人、  
びょうき ひと た もの あるぎー  
病気の、 食べ物の アレルギーの ある人の ために  
「いつも 食べているもの」を 多く おお そな 備えておくと あんしん 安心です。



なのかぶん  
7日分を  
く あ  
組み合わせる  
ほうほう  
方法

しゅしよく + しゅさい  
主食 + 主菜 の  
く あ  
組み合わせを  
にじゅういっしょくぶん ようい  
21食分 用意します

ぶらす  
プラス

ふくさい と ほか しょくひん  
副菜 と その他の 食品 で  
ふだんの しょくじ  
食事の ように  
あきない工夫 を します

このくらいの  
りょう  
量が あれば

ひとりぶん  
おとな1人分の  
しゅしよく しゅさい  
主食+主菜  
にじゅういっしょくぶん  
21食分に なります

- しゅしよく 【主食】
- こめ 米700g(9食分)
  - れとると はん こ レトルトご飯7個
  - ぱん こ パン1個
  - かん 乾めん200g(2食分)
  - かつぶらーめん こ カップラーメン1個
  - しりある しょくひん シリアル50g(1食分)

こめ  
米は  
しょくやく  
1食約75g

ぜんぶで  
にじゅういっしょくぶん  
21食分

- しゅさい 【主菜】
- さかな かんづめ こ 魚の 缶詰6個
  - にく かんづめ こ 肉の 缶詰4個
  - まめ かんづめ こ 豆の 缶詰1個
  - れとるとかれー ぱっく レトルトカレー7パック
  - とうふ ぱっく 豆腐2パック
  - ぎゅうにゅう ばいぶん こ 牛乳1杯分

ぜんぶで  
にじゅういっしょくぶん  
21食分