

もしもの時！あってよかった！／

食品備蓄のススメ！

監修 お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授 須藤 紀子

過去の災害による被災者の声



災害時の食生活で起こること



在宅避難とは？

- ・ 自宅で避難生活を送ること。
- ・ 日常に近い環境で過ごせることからストレスの軽減に。
- ・ コロナウイルス等の感染症予防にも。
- ・ あなたや家族にケガ等の問題がなく、自宅の安全が確認できていることが大前提。

在宅避難にも食品備蓄は不可欠

非常時でも体と心を満たす食事をするために
自分に合った**食べ物**を**備蓄**しませんか？

備蓄食の選び方

～最低3日、できれば1週間分が理想です～

主食

エネルギー源になるもの

- 米類 (パックご飯、アルファ化米等)
- パンの缶詰
- 乾麺・インスタント麺

米2kgは約27食分 ※1食0.5合 (75g) として

主菜

たんぱく質の確保

- 肉・魚・豆の缶詰等
- レトルト食品 (カレー、牛丼等)
- 乾物 (高野豆腐、麩等)

非常時でも1回の食事に
「主食・主菜・副菜」を
1人あたり1日3食×7日
= **21食**ずつ準備しましょう！

副食

ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

- 野菜ジュース
- 日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも等)
- 野菜の缶詰・びん詰
- 乾物 (ひじき、わかめ等)

その他

- 水・飲料
- 乳製品 (スキムミルク等)
- 缶詰 (果物)
- 調味料
- 菓子類

! 水は飲用+調理用で一人当たり**3L/日**必要です。生活用水のためにも多めに準備しましょう。

心の栄養も大切
好きな物も食べて、ストレスをためないようにしましょう！
例) チョコ、ビスケット、飴、缶コーヒー、ジュース 等
日常から始める備蓄については裏面参照

ローリングストックとは ～日常食品を買い置きして備蓄食に！～

買い置きした食品を使ったら、買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

備蓄食	非常食	調理不要で賞味期間の長いもの
	日常食品	普段使いの食品の買い置き(ローリングストック)



備蓄品で作る！ さば缶カレー

材料<2人分>

さばの水煮缶	1缶
トマト缶	100g
にんにく(すりおろし)	ひとかけ分
カレー粉	大さじ1
ウスターソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	適量

- ① チーズ以外の材料をすべて鍋に入れ火にかけ、中火で10分煮る。(レンジ加熱で500Wで5分でも可)
- ② 煮えたらチーズを入れる。
- ③ ごはんを盛った皿にかける。

〇〇(レシピ提供：地域活動栄養士 菜の花会)

主食・主菜・副菜が1皿で全てとれます

みんなの健康に気を付けて用意するもの ～普通の食事が食べられない方への配慮～

乳幼児

- 育児用ミルク ○液体ミルク
- 哺乳瓶(使い捨て)
- レトルトなどの離乳食
- おむつ ●おしりふき
- おむつ用ごみ袋

育児用ミルクは計量いらずのキューブタイプが便利！



食物アレルギーの方は原因食物(アレルゲン)の含まれていない食品を備えましょう。

高齢者・むせやすい方

- おかゆ ○レトルト介護食品
- 濃厚流動食 ○栄養補助食品
- とろみ調整食品
- たんぱく質強化のポタージュスープ
- ゼリー飲料



食欲が落ちてでも食べやすいものを用意しましょう。脱水にも要注意！

慢性疾患の方

- (糖尿病、高血圧、腎臓病等の食事に制限のある方)
- 自身の食事制限に合った食品
 - 腎臓病の方：低たんぱくや、低カリウムのレトルト食品等の特殊食品

個別対応の食品は少なくとも2週間分があると安心！

あると便利な備品類

- 温かい食事を食べるために** カセットコンロ カセットボンベ なべ 耐熱性ポリ袋(パッキング用)
- 洗い物を減らすために** 紙皿 紙コップ 割りばし 空中調理で包丁・まな板いらず
- ラップ アルミホイル キッチンばさみ
- 衛生を保つために** 使い捨て手袋 ウェットティッシュ 消毒用アルコール 非常用トイレ

監修者から役立つ! 備蓄アドバイス

備蓄食品を選ぶ際には、賞味期間の長さよりも、食べたいと思えるものかどうかを基準に選びましょう。災害時の食事は普段と違って当然であり、我慢すべきものだと思いませんか？ そんなことはありません。災害時にも食べ慣れた食事ができることこそ、健康を保つ秘訣なのです。ローリングストックなら、賞味期間が長いだけで美味しいかどうかも分からない変わった

食品ではなく、スーパーに売っている普通の食品を備蓄することができます。常温保存可能な食品なら、何でも備蓄食になりえます。日々の買い物のとき、使う予定の分にプラスしてもう一個余分に買っておきます。これが備蓄であり、防災コーナーで売っているものをとりそろえる必要はないのです。普段の食生活に使っているものなら、近いうちに必ず使う機会が訪れます。一定量を手元に残しながら、賞味期限が来る前に日々の買い物で新しいものに更新していくことができます。



監修 須藤 紀子 〇茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授 管理栄養士 博士(保健学) 日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)リーダー 日本災害食学会理事