



# 非常時に備えた食糧品の備蓄について

みなさん、非常時に備えた食糧品の備蓄を行っていますか？大きな災害が発生した場合、食糧品が手に入りにくくなります。非常時においても体の健康を保つため、食事は重要です。今一度、防災意識を高め、日常から必要な備えをしましょう。

## はじめませんか？ローリングストック

### \*ローリングストックとは\*

日常よく使う食糧品を多めに買っておき、普段の生活で食べた分だけ補充しながら非常時に備える方法です。



ローリングストックすることで常に新しい食品が備蓄されます。

## どんなものを備蓄する？

- 少なくとも6カ月以上日持ちのするもの
- 普段から食べ慣れているもの
- 栄養バランスが整うもの
- 自分がおいしいと思うもの

最低3日分用意しましょう。

※1週間分があると安心です。

主食・主菜・副菜を意識して  
バランス良く備蓄しましょう。

### 主食 エネルギー源となるもの



レトルトご飯、アルファ米、無洗米、カップ麺、乾麺、シリアル類、乾パンなど

### 主菜 たんぱく質を多く含むもの



肉・魚・豆などの缶詰（焼き鳥、さば缶、大豆水煮など）、レトルト食品、高野豆腐など

### 副菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むもの



日持ちする野菜類（たまねぎ、にんじんなど）、芋類（じゃがいも、さつまいもなど）、乾物（切干大根、のり、わかめ、ひじきなど）、缶詰（トマト缶、コーン缶など）など

### 嗜好品 お菓子・その他







果物の缶詰、チョコレート、飴、ジャムなど

すぐに食べられるものは、時間が  
ないときにも使えて便利だね！



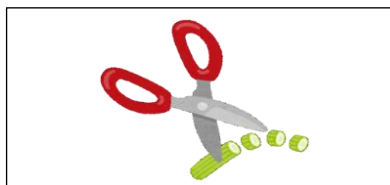
## 《その他の備蓄品》

食糧品に加えて、熱源や調理器具、備品なども備えましょう。

<p><b>水</b></p> 	<p>飲料水（1人1日3ℓ程度）、調理用の水</p>	<p>好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利です。</p>
<p><b>個人に合わせたもの</b></p> 	<p>離乳食やミルク、柔らかい食べ物、常備薬など</p>	<p>個人対応が必要な人には、個人に合わせた必要なものも準備しましょう。</p>
<p><b>熱源</b></p> 	<p>カセットコンロ、ガスボンベ（1日約1本）</p>	<p>電気やガスが止まった時に備えて、熱源の確保も大切です。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。</p>
<p><b>備品</b></p> 	<p>紙皿、割箸、ポリ袋、ラップ、キッチンばさみ、アルミホイル、ウェットティッシュなど</p>	<p>ポリ袋はボウル代わり、ラップはお皿に敷いたりするなど活用できます。</p>

### 非常時の工夫（水が自由に使えない時）

以下の方法で洗い物を減らすことができます。



キッチンばさみを使って、食材を切る。



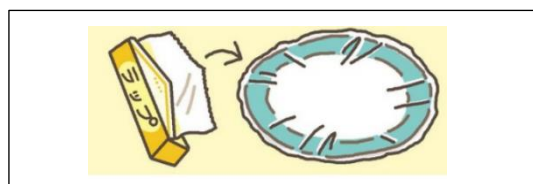
アルミホイルで包んで蒸し焼きにする。



フライパンにフライパン用アルミホイルを敷く。フライパンからはみださないように注意する。



ボウルの代わりにポリ袋で和えたり、混ぜたりする。また、そのまま食器として使う。



皿の上にラップやアルミホイルを敷き、食器が汚れないようにする。

非常時に慌てないよう、日ごろから備えておくことが大切だよ。特に高齢者や子どもがいる家庭では今ある備蓄食を食べることができるか、一度試しておこう！

