

緊急時に備えた 家庭用食料品備蓄ガイド



大規模な災害や
新型インフルエンザ等が
発生した場合、
家庭に食料品備蓄があれば、
安心です。



はじめに ～なぜ家庭備蓄が必要なのか？～

地震等の大規模な災害や、新型インフルエンザ等の新型感染症の発生時には、食料供給の減少が予想されるほか、保存性の高い食料品を中心に食料品の需要が一時的に集中し、一部の食料品が品薄状態や売り切れ状態になるおそれがあります。平成23年3月に発生した東日本大震災では、物流の混乱等により、満身に食料を調達できたのが発災後3日目以降という地域があったり、また、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上時間を要した地域もありました。

また、地震等の大規模な災害が発生した場合、被害が拡大すれば、避難所の不足や避難所までの道路網の寸断等により、自宅での避難生活を余儀なくされる可能性もあります。

さらには、新型インフルエンザ等の新型感染症の発生時には、感染拡大防止等の観点から、不要不急の外出は控えることが重要であり、この期間、食料品を買う機会はあると考えられるものの、出来る限り、外出は避けなければなりません。

こうした事態に備えるため、日頃から、**最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。**



本ガイドは、大規模な災害等の発生により、食料品の不足が生じたり、避難所の不足等により自宅での避難を余儀なくされる場合や、新型インフルエンザ等の発生により、不要不急の外出を控えることを余儀なくされる場合を想定しております。

もくじ

緊急時に備えて、まずはここから食料品備蓄をはじめましょう	P2
いざという時の備え(備蓄食料品リスト)	P3
主な備蓄食料品の特徴	P4
発災当日から1週間分の備えについて基本的な考え方	P5
備蓄の取り組み方	P7
1週間分の献立例	P9
備蓄食料品を使った簡単レシピ(缶詰編)	P11
備蓄食料品を使った簡単レシピ(レトルト食品編)	P12
更に新型インフルエンザ等に備えて	P13
我が家の備蓄食料品チェックリスト(記載例)	P14
我が家の備蓄食料品チェックリスト	P15

これだけは
備えましょう！！

【水】



飲料水として、
1人当たり1日1リットルの
水が必要です。調理等に使用
する水を含めると、3リットル
程度あれば安心です。

【コラム1参照】 P6へ

【カセットコンロ】

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。



【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

備蓄の柱！

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

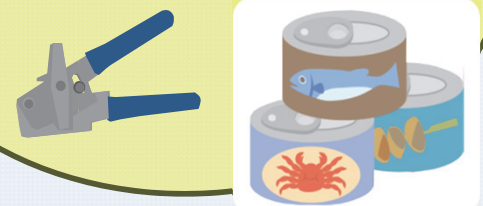
になります。



【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

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。



注) 湯せんや米を炊くためには鍋等の調理器具が、プルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です。

普段使いの食料品を多めに、
これが備蓄！

〈普段使いの食料品を「買い置き」しましょう〉

普段使いの食料品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。
米など、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに
「買い置き」しましょう。

〈消費分の買い足しをしましょう〉

賞味期限を考えながら計画的に消費し、
消費した分は新たに購入するようにしましょう。

いざという時の備え(備蓄食料品リスト)

- 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組合せで、**最低でも3日分、出来れば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週間程度(水21ℓ、ボンベ6本程度)あれば安心です。
- **高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。**

以下の例は、大人1人が3日間・1週間生活するのに必要な食料品の一例です。このリストを目安に各家庭で工夫して、食料品備蓄に取り組んで下さい。

【エネルギー及び炭水化物の確保】

	【1食分の目安】	【3日分(例)】	【1週間分(例)】	【備考(3日分のイメージ)】
主 食	精米又は無洗米	1食分(75g)		
	レトルトご飯、アルファ米	1パック	7パック	7パック
	小麦粉			
	パン(食パン)	1食分	1食分	1食分
	もち	2個(切餅)		
	乾麺(うどん、そば、パスタ)	100g		200g(2食分)
	即席麺、カップ麺	1個	1個	1個
	乾パン、パンの缶詰	1缶		
シリアル類 等	50g		50g(1食分)	

米を中心に、上記の食料品を組合せ、3日分であれば **9食** 1週間分であれば **21食** を確保

※ 米、パンは普段1食に食べる量を、1食分と考えましょう。

【たんぱく質の確保】

	【1食分の目安】	【3日分(例)】	【1週間分(例)】	【備考(3日分のイメージ)】
主 菜	肉・魚・豆などの缶詰	1缶	5缶	11缶
	レトルト食品	1パック	2パック	7パック
	豆腐(充填)		1食	2食
	乾物(かつお節、桜エビ、煮干し等)		適量	適量
	ロングライフ牛乳 等			1本

上記の食料品を組合せ、3日分であれば **9食** 1週間分であれば **21食** を確保

梅干し

のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき

日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)
缶詰(トマト水煮等)

野菜ジュース等

汁物 インスタントみそ汁、即席スープ等

缶詰(桃、みかん、パイナップル等)

果汁ジュース

日持ちする果物
(バナナ、りんご、みかん、柿など季節に応じた果物)等

調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖、食用油、ケチャップ、マヨネーズ、バター等)

嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)

菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等)

日常使っている食品(食物アレルギー対応食品、香辛料等)

その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等)

不測の事態が発生した場合には、不便な生活を強いられることから、例えば、塩類の補充、殺菌作用や疲労回復の効能が期待できる「梅干し」や、精神的ストレスをやわらげ、エネルギー補給効果もあるチョコレート・ビスケットといった「おやつ」などを、適宜、備えておくとうれしいでしょう。

必須

主な備蓄食料品の特徴

主食

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
米	精米	<ul style="list-style-type: none"> ・保存性が高い ・米を研ぐ水が節約できる 	140+研ぎ水 (600程度)	25
	無洗米		150	
	レトルトご飯	<ul style="list-style-type: none"> ・湯せんが必要 ・そのまま食べられるものもあるが、湯せんするとよりおいしくなる 	600	(沸騰までの+湯せんの時間) 18~20
	アルファ米	<ul style="list-style-type: none"> ・水、お湯を注ぐだけで食べられる ・レトルトご飯に比べると軽量 	湯せんの場合 600	(沸騰までの+湯せんの時間) 8~10
			160~170	お湯を注ぐ場合 (沸騰までの時間) 1~2

※ 精米・無洗米については100g(=2/3合=120ml)当たり、レトルトご飯、アルファ米について1パック当たり

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
小麦粉		<ul style="list-style-type: none"> ・水(湯)とこねて、茹でるとすいとんができる 		

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
パン		<ul style="list-style-type: none"> ・フランスパンなど水分の少ない方がカビの発生等が遅い 		

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
もち		<ul style="list-style-type: none"> ・切り餅ではなく、スライスした餅(鍋などに使用する薄くカットしたもの)を選ぶと熱源が節約できる 		

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
乾麺	そば	<ul style="list-style-type: none"> ・一般的には麺が細いほどゆで時間が短い ・普段使いの食料品の中では賞味期限が長い 	600	(沸騰まで+茹で時間) 15~20
	うどん			15~20
	そうめん			5~10
	パスタ			15~20

※ 乾麺は100g当たり

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
即席麺・カップ麺		<ul style="list-style-type: none"> ・お湯を注ぐだけで食べられる ・スープを全て飲むと、塩分の摂取量が多くなる 	300~500	(沸騰までの時間) 2~3

※ 即席麺・カップ麺は1個当たり

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
乾パン・パンの缶詰		<ul style="list-style-type: none"> ・水と熱源が不要 		

		特徴	必要な水の量の目安(ml)	加熱時間の目安(分)
シリアル類		<ul style="list-style-type: none"> ・ロングライフ牛乳と合わせると良い ・ドライフルーツやナッツ類が入ったものがある 		

主菜

		特徴
缶詰		<ul style="list-style-type: none"> ・味付であれば調理不要

		特徴
レトルト食品		<ul style="list-style-type: none"> ・そのまま食べられるが、湯せんするとよりおいしくなる

		特徴
豆腐(充填) ロングライフ牛乳		<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐(充填)は、密閉後に加熱殺菌されるため、長期保存が可能なものもある ・ロングライフ牛乳は、殺菌温度が高く、光と空気を遮断する容器に無菌的に充填されているため、常温保存が可能

自分の好みに
合うものを
準備しましょう

※ 必要な水の量の目安は、最低限必要な水(湯せんが必要なものについては食料品が浸る程度、また、乾麺など茹でた後に水にさらす等の工程は省く)とする。加熱時間については、水温、火力、料理器具などにより変わるので、あくまで目安です。

発災当日から1週間分の備えについて基本的な考え方

災害等が発生しライフラインが停止してしまった場合には、発生当日、3日後、1週間後とライフラインの復旧状況が異なります。このため、そのフェーズ(復旧段階)に応じた食料品を備蓄すると良いでしょう。

3日

発災

ライフラインの想定



発災当日の備え

《水1リットル+調理不要な食料品3食》



- ◆ 発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定されます。
- ◆ また、電気、ガス、水道といったライフラインが停止する可能性が非常に高いため、**最低限の飲料水(1人1リットル)と、缶詰又は調理せずに食べられる備蓄食料品(アルファ米、乾パン等)を3食分備えると良いでしょう。**(※熱源があれば、普段使いのレトルトご飯やカップ麺等を活用するのも良いでしょう。)
- ◆ 一般に販売されている防災備蓄用グッズの中には、乾パン、パンの缶詰やレトルトご飯(1食~1.5食)や飲料水(500ml×2~3本)が含まれているものもあり、これらを活用すれば、1日~1.5日分の対応が可能となるでしょう。

避難する場合に持ち出せるよう、1日分程度は非常用持出袋等に入れておくのも良いでしょう。



ボンベは、火気や直射日光を避け、風通しの良い湿気の少ない場所に保管しましょう。

発災後3日分の備え 《水+熱源+9食》



- ◆ 発災後は、3日に限らず1週間程度は、電気、ガス、水道といったライフラインが停止する可能性があるため、**1週間分の水とカセットコンロ等の熱源を確保**すると良いでしょう。
- ◆ 発災直後は、交通網の寸断等により、行政からの公的物資等の配給が3日以上到着しないことが想定されるため、**最低でも3日分(9食分)の食料品は確保**するよう心がけましょう。
- ◆ その際、**主食+主菜+α(副菜等)**を意識しながら、普段の生活で活用している品目を中心に食料品を備えると良いでしょう。



災害の種類や規模、地域にもよりますが、徐々に給水車や応急用食料等が行き届くようになります。

1週間



発災後1週間分の備え 《3日分の備え+ α (備蓄食料品等)》



- ◆ 発災後、被害状況が拡大した場合には、ライフラインも壊滅状態となり、電気は比較的早く復旧する可能性が高いと想定されるものの、ガスや水道の復旧作業に1週間以上の時間を要することが想定されます。また、物流機能が停止し、食料の供給が滞る可能性があります。
- ◆ また、食品産業事業者が被災した場合は、復旧後も一部の食料品については、入手困難になることも想定されます。
- ◆ このため、発災後3日分の備えに加え、プラスアルファで更に備蓄食料品等を用意すれば、ライフラインがすぐに復旧せず、1週間程度、水、熱源がない場合でも対応が可能となります。(1週間分程度の食料品を確保すれば、ある程度の事態に対応可能と考えられます。)

本ガイドでのエネルギー補給の考え方

本ガイドでは、緊急時であるため、必要エネルギー量は1日1人あたり1,500kcal程度とし、炭水化物とたんぱく質を主に摂取することとしています。

コラム1：水は1日にどれだけ必要？

1日に1人あたり飲料水として**最低限必要な量は、1リットル程度**です。

〔 ※飲料水として最低限必要な量は、体重1kgあたり15mlが一つの目安です。
体重60kgの人であれば、15ml×60kg=900ml 〕



ただし、調理に使用する水等の飲む以外の水も含めると、**1日3リットル程度あれば安心**です。

また、湯せん、米や野菜、食器を洗ったりする水は、別途必要です。