

災害時には、水道、電気ガスといったライフラインが止まること等により様々な生活に支障がでます。特に生命にかかわる食品や飲料水については、日頃から適切な備えをしましょう。また限られた食品や資源をもとに食事がつくれるようにする等、非常時にも対応できる力を身に付けておくことが大切です。

いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水の備えをしましょう。

家族の人数や構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。

災害時にすぐに持ち出せるよう避難袋に入れておく食品などの例



日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常食に役立てましょう。

どんなものが家にあるか、確認してみましょう

買い置きしたい食品の例

主食	主菜	副菜	飲料	その他
<ul style="list-style-type: none"> 米（無洗米が便利） レトルト白飯 もち（真空パック） カンパン・コーンフレーク 即席麺・カップ麺 そうめん・うどん・そば 芋類 	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰め ツナ缶・コンビーフ オイルサーディン 大和煮・大豆水煮 カレー・シチュー レトルト食品 カレー・シチュー 	<ul style="list-style-type: none"> 即席汁物 乾燥野菜 のり 干ししいたけ 乾燥わかめ 根菜類 	<ul style="list-style-type: none"> 水（ペットボトル） お茶（ペットボトル） ティーバッグ 果汁ジュース 野菜ジュース スキムミルク ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あめ・キャラメル チョコレート はちみつ うめぼし 氷砂糖 ビスケット ドライフルーツ

家族の状況にあった食品を選び、備えておきましょう。

家族に、乳幼児、高齢者の方、食物アレルギーや慢性疾患のある方（食事療法をしている方）等がいる場合には、家族の状況にあった食品を選びましょう。

乳幼児がいる場合

- 災害時には体調の変化があり、母乳が出にくくなる場合もあります。粉ミルクや哺乳びん、乳首等も用意しておきましょう。
- 乳幼児は脱水症状になりやすいので水は必ず用意しましょう。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。

高齢者がいる場合

- そしゃく困難な方がいる場合は、軟らかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- のどの乾きを感じにくいいため、脱水症状になりやすくなっています。水は必ず用意しましょう。
- 災害のストレス等から食欲が低下して、食事が少なくなる場合があります。低栄養に注意しましょう。

買い置きした食品は、サイクル保存しましょう。

買い置きした食品は、賞味期限を確認し、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう

食品を備蓄する場合に、長期保存できる食材を定期的にチェックし、無駄が無いように賞味期限が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きしましょう。

1個使ったら
1個補充

調理器具や食器も揃えておきましょう。

ライフラインが止まることを想定し、熱源・調理器具・食器等も備えておきましょう

- ・カセットコンロ（ガスボンベも忘れずに）
- ・固形燃料



衛生面にも気をつけましょう。

- ・食事の準備または食事をする前は、ウェットティッシュなどで手をふきましょう。
- ・おにぎりは素手で扱わず、ラップでにぎりましょう。
- ・ボウルや皿などはできるだけ汚さないよう工夫しましょう。
- ・生水は飲まないようにしましょう。
- ・食べ物は加熱して食べましょう。

わが家の備蓄食品チェックリスト



- 飲料水（目安 1人1日2~3リットル×3日分×人数） [_____]
- 主食類（ごはん、パン、めんなど）3日分×人数 [_____]
- 主菜類（肉、魚、大豆類など）3日分×人数 [_____]
- 副菜類（野菜など）3日分×人数 [_____]
- 食事の配慮を必要とする人がいる場合の食品 [_____]
（準備するものを記載しましょう）

定期的に備蓄食品を確認する日を決めましょう！

「食育ガイド」（内閣府、政策統括官（共生社会政策担当）付食育推進室・岩手県）を参考