



# 災害時の備蓄は

# 「食べ慣れた食品」も活用しよう!

大規模地震直後は、物流がストップすることが予想されるため、まず家庭で、1週間程度は自活するという備えが必要です。とはいえ、非常食を7日分備蓄するのは大変ですよね。体調維持のためにも食べ慣れた食品の活用も考えてみませんか。



今すぐ  
食べるもの...  
日もち  
するもの...  
**7日分**  
ありそう!



● 日常食品を活用すると...

- 米2kgで9日分  
(約27食:1食=0.5合=75g)
- 食事の幅が広がる  
缶詰やレトルト食品のほか、  
乾物、保存できる野菜、  
冷蔵庫の食品を利用

ふりかけとか  
味噌汁もいろいろ  
いつもの食事の  
ように!



## 日常食品の活用のポイント

※ これは一例です。ご家庭の実情にあわせて創意工夫してみましょう!

### ● 少し多めに購入



ローリングストック (回転備蓄)

### ● 簡易調理法



耐熱のビニールで炊くご飯

### ● 冷蔵庫の活用



扉の開閉をできるだけ避け  
生鮮食品など傷みやすい  
ものから食べる

### ● コンロ等の準備



ボンベ (1本で約90分)  
※ 火力により異なる

● 静岡県が平成27年度に行ったアンケート調査では、備蓄をしていると回答した世帯は85%ですが、7日分の備蓄をしている世帯は6.3%という状況です。普段からの買い置きやローリングストック (回転備蓄) を習慣づけて、大規模災害に備えましょう!



1週間...

食料はあったけど、  
何からどのぐらい  
食べていけば  
いいんだろう...?

**量 日持ち 栄養バランス**

を考えて、

**飽きずに おいしく**

そっか!

**食べる工夫をしよう!**



おとな  
1人分の

## 備蓄の組み合わせ ~ 7日分を目指して ~

21食分

### 主食

エネルギーと  
炭水化物の確保

- 米 (精米・無洗米)
- 乾麺 (うどん・そば・パスタなど)
- パン
- 他にも...
- レトルトご飯・アルファ米
- 切りもち
- カップ麺・即席麺
- シリアル
- 乾パン・パンの缶詰
- 小麦粉 など



必須!!



### 主菜

たんぱく質  
の確保

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品 (レトルトカレーなど)
- 他にも...
- 豆腐 (充填)
- 乾物 (かつお節・桜えび・煮干し等)
- ロングライフ牛乳 など



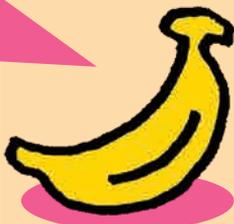
必須!!



### 副菜

ビタミン  
等の確保

- 野菜・山菜・海藻類
- 梅干しや漬物
- のり・乾燥わかめ・乾燥ひじき
- 日持ちする野菜 (じゃがいも等)
- 野菜の缶詰 (トマト水煮等)
- 野菜ジュース など
- 汁物
- インスタントみそ汁
- 即席スープ など
- 果物
- 缶詰 (桃・パイナップルなど)
- 果汁ジュース
- 季節に応じた果物 (バナナなど)



### その他の食品

食事をたのしむ

- 調味料 (塩・みそ・しょうゆなど)
- 嗜好品 (緑茶・紅茶・コーヒーなど)
- お菓子 (チョコレート・飴・ビスケットなど)
- 日常食べているもの (食物アレルギー対応食品など)
- その他味付け類 (ふりかけ・香辛料・ジャムなど)



7日分の  
組み合わせ  
のしかた

**主食** + **主菜** の  
組み合わせを  
**21食分** 用意する



プラス

**副菜** と **その他の食品** で  
ふだんの食事のように  
**飽きない工夫** をしよう



例えば  
このぐらいの量が  
家にあれば...

米は1食75gが目安

#### 【主食】

- 米700g (9食分)
- レトルトご飯7パック
- パン1個
- 乾麺200g (2食分)
- カップ麺1個
- シリアル50g (1食分)

計 21食分

#### 【主菜】

- 魚の缶詰6缶
- 肉の缶詰4缶
- 豆の缶詰1缶
- レトルトカレー7パック
- 豆腐2パック
- 牛乳1杯分

計 21食分

おとな1人分の  
主食と主菜  
21食分を  
確保できる!

高齢者、乳幼児、介護を要する方、  
慢性疾患や食物アレルギーに  
配慮した食料品は、  
「いつも食べているものを」  
多めに備えておきましょう。



不便な生活を乗り切るために...

梅干し (塩分の補充、殺菌作用や疲労回復に) や  
おやつ (精神的ストレスをやわらげエネルギー補給)  
などを常時備えておくといでしょう。

