

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

温かい食事が
食べたかった…

1週間たっても
店の棚はガラガラ…

電気・ガス・
水が使えない！

空腹のあまりアレルギー
対応でない食品を食べて
しまい、肌が真っ赤に…

おにぎりやパンばかり…
野菜が食べたかった…

災害時の食生活で起こること

災害直後は食事が
炭水化物に偏りがち



便秘や口内炎になり、
風邪もひいた…

栄養の偏りから、
体調不良や食欲不振に



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す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)



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



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！

⚠️ 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！

ココアケーキ

材料 < 1人分 >

- ホットケーキミックス 1/2カップ (50g)
- ココア 小さじ1 (4g)
- スキムミルク 大さじ1
- 水 大さじ3

- ① 材料を耐熱性のポリ袋に入れて、ひとまとまりになるようによく混ぜ、袋の空気を抜きながら上の方を結ぶ。
- ② 沸騰した鍋に①を入れて約20分加熱し、取り出す。

(レシピ提供：食生活改善推進団体 ママの会)

子ども(乳幼児)・食物アレルギーの方のための備え

個別対応の食品は少なくとも2週間分があると安心！

小さなお子さんにとって、被災時の精神的な不安は食事の量に影響します。初めて見る食べ物は「おいしい」のか、「どんな味がする」のかイメージが出来ず受け入れにくいものです。日頃から備蓄している食品や食具などを用いて家庭で食べなれておくこと「このごはん(食事)はいつも食べているから大丈夫」という安心につながります。



乳児

- 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

定期的な受診で、日頃から最小限の除去に

アレルギー対応食品を備えましょう

ポイント 避難所に行く時など、あると便利

- 処方薬 ●母子健康手帳
- 食物アレルギーリスト
- 食物アレルギーを知らせる名札やビブス…第三者にもわかりやすいです。

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
- 洗い物を減らすために 紙皿 紙コップ 割りばし 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
- 湯煎調理(パッキングクッキング)ができます。

監修者から役立つ! 備蓄アドバイス

液体ミルクは調乳不要で常温のまま飲ませられるので災害時に便利です。お湯を持ち歩く必要がないので、外出時にも役立ちます。このような機会に普段から飲ませておき、お子様の口に合う銘柄を見つけて備蓄しておきましょう。現在、日本のメーカーが販売しているものはいずれも哺乳瓶やコップに移し替えて飲ませるタイプのもので、使い捨ての哺乳瓶をたくさん備蓄できない場合は紙コップで飲ませるカップフィーディングの

やり方を練習しておくといでしょう。メーカーのホームページで分かりやすい動画を見ることができます。たとえ冷蔵庫が使えても、開封した液体ミルクの残り(哺乳瓶だけでなく容器に残った分)をとっておくことはできませんので注意してください。キューブタイプの育児用ミルクは、食べ物がなくなるときに大人がかじって栄養補給することもできます。

消臭効果の高いおむつ用ごみ袋はごみ収集のとまった災害時に生ごみを捨てるのにも便利です。



監修 須藤 紀子 お茶の水女子大学 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