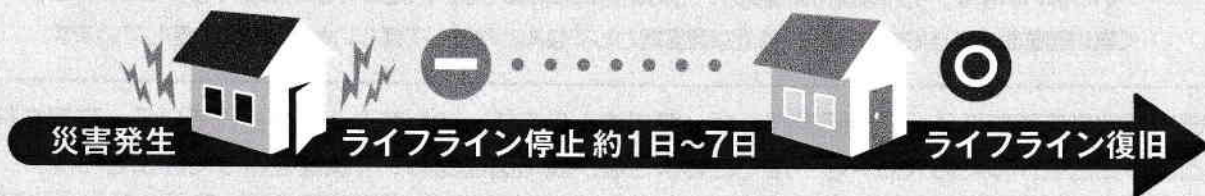


なぜ

食品の家庭備蓄が必要なのか?

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、

お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
	カップ麺類×6個	パックご飯×6個	
主菜 たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!
	野菜ジュース、果汁ジュース等		

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ➤ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ➤ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ➤ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

我が家の備蓄食料品チェックリスト (記載例:大人2人、1週間分の場合)

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量						
				年 月 日現在		年 月 日現在		日現在		
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限	
必需品	水	42ℓ <small>(3ℓ/人・日×7日分×2人分)</small>	飲料水	48	○	/ /			/ /	
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ	1	○					
	カセットボンベ等の燃料	12本	カセットボンベ	12	○					
主食	精米又は無洗米	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	米 <small>(1食分=約75g、2kg=約27食)</small>	2kg <small>(約27食)</small>		/ /			/ /	
	レトルトご飯、アルファ米		レトルトご飯、アルファ米 <small>(14パック)</small>	14パック <small>(14食)</small>		/ /			/ /	
	小麦粉		即席カップ麺	2個 <small>(2食)</small>		/ /			/ /	
	パン		乾麺うどん(1食=約100g)	200g <small>(2食)</small>		/ /			/ /	
	もち		乾麺パスタ(1食=約100g)	200g <small>(2食)</small>	○	/ /			/ /	
	乾麺(うどん、そば、パスタ)		食パン	2食		/ /			/ /	
	即席麺、カップ麺		シリアル	2食		/ /			/ /	
	乾パン 等		賞味期限が一番早く切れるものの日付を記入		/ /				/ /	
	※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保		計	51食						
	主菜		肉・魚・豆などの缶詰	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	缶詰(肉)	8缶 <small>(8食)</small>		/ /		
レトルト食品		缶詰(魚)	14缶 <small>(14食)</small>			/ /			/ /	
豆腐(充填)		レトルト(ハンバーグ)	2パック <small>(2食)</small>			/ /			/ /	
乾物(かつお節、桜エビ等)		レトルト(牛丼、親子丼)	4パック <small>(4食)</small>			/ /			/ /	
ロングライフ牛乳 等		レトルト(カレー)	4パック <small>(4食)</small>			/ /			/ /	
		レトルト(パスタソース)	2パック <small>(2食)</small>		○	/ /			/ /	
		レトルト(麻婆豆腐の素)	2パック <small>(2食)</small>			/ /			/ /	
		豆腐(充填)	4食			/ /			/ /	
		ロングライフ牛乳	2本			/ /			/ /	
※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保		かつお節			○		/ /		/ /	
		計	42食							
副菜	野菜・山菜・海藻類等 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	適宜	缶詰(コーン、ポテトサラダ、なめこ)	3						
			野菜ジュース	2						
			玉ねぎ	3						
			にんじん	1						
			キャベツ	1/2						
			ごぼう	1						
			大根	1						
			長ねぎ	1						
			切り干し大根	1						
			インスタントみそ汁 即席スープ 等	適宜	インスタントスープ	4				
		カップスープ	10							
果物類	缶詰(桃、みかん等) 果汁ジュース 日持ちする果物 (バナナ、りんご等) 等	適宜	缶詰(桃、みかん、パイナップル)	3						
			バナナ	2						
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等) 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等) その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等) 等	適宜	塩	○						
			みそ	×						
			しょうゆ	○						
			酢	×						
			砂糖	○						
			※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入							
調理など 器具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 ※介護等に必要なのは、別途用意しましょう。									

判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。
 ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。
 ※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。
 ※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。
 ※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。
 ※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3ℓ/人・日×7日=21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)

我が家の備蓄食料品チェックリスト

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量							
				年 月		日現在		年 月		日現在	
				備蓄量	判定	賞味期限	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限	賞味期限
必需品	水		飲料水			/ /			/ /		
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ			/ /			/ /		
	カセットボンベ等の燃料		カセットボンベ			/ /			/ /		
主食	精米又は無洗米					/ /			/ /		
	レトルトご飯、アルファ米					/ /			/ /		
	小麦粉					/ /			/ /		
	パン					/ /			/ /		
	もち					/ /			/ /		
	乾麺(うどん、そば、パスタ)					/ /			/ /		
	即席麺、カップ麺					/ /			/ /		
	乾パン 等					/ /			/ /		
	計					/ /			/ /		
主菜	肉・魚・豆などの缶詰					/ /			/ /		
	レトルト食品					/ /			/ /		
	豆腐(充填)					/ /			/ /		
	乾物(かつお節、桜エビ等)					/ /			/ /		
	ロングライフ牛乳 等					/ /			/ /		
						/ /			/ /		
	計					/ /			/ /		
副菜	野菜・山菜・海藻類等 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	適宜									
	汁物 インスタントみそ汁 即席スープ 等	適宜									
	果物類 缶詰(桃、みかん等) 果汁ジュース 日持ちする果物 (バナナ、りんご等) 等	適宜									
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等) 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) 日常使いしている食品(アレルギー対応食品等) その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、 スキムミルク等) 等	適宜									
調理な 器ど 具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 ※ その他、介護等に必要なのは、別途用意しましょう。										

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。
 ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。
 ※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。
 ※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなれば「×」を記入しましょう。
 ※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。
 ※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3ℓ/人・日×7日=21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)