



災害時に備えましょう



災害が発生してからライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースが多く見られます。物流の停止等によりコンビニやスーパーなどで食品が簡単に手に入らない状況も想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の備蓄を各自で行いましょう。災害発生時に備えた備蓄は特別な準備が必要なものではありません。

いざという時に備えて最低 3 日分の備蓄を用意しましょう！

ローリングストック法を実践しましょう

ローリングストック法とは、普段の食品を少し多めに買い足しておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで一定量食材が保たれる備蓄方法です。常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。



ミルクやアレルギー対応食などの食品も備蓄しましょう

●乳幼児

- ・粉ミルク・レトルトなどの離乳食
- ・哺乳ビン・好物の食品、飲物

☆ミルクや離乳食などの食べ慣れたものを用意しましょう。



●食べる機能が弱くなった方（高齢者等）

- ・やわらかいレトルトごはん・粥
- ・とろみ調整食・スマイルケア食・フリーズドライ食品

☆食欲低下時に使用できる栄養補助食品を用意しましょう。



●アレルギーがある方

- ・アレルギー対応の粉ミルク
- ・レトルトなどのお粥やごはん

☆各食品は購入時に原材料を必ず確認しましょう。



●慢性疾患の方

- ・低エネルギー食・低たんぱく食品 等（食事療法に従って準備）
- ・常備薬・お薬手帳

☆医師が処方した食事療法を継続できるように備蓄する食品の内容を工夫しましょう。



備蓄チェック表例 (大人1人分1週間分の備えを想定しています)

品名		数量	備考
<input type="checkbox"/> 水	水分	2ℓ×6本×4箱	1人1日3ℓ
<input type="checkbox"/> その他飲料水			お茶 ジュース 等
<input type="checkbox"/> パックご飯	主食	6個	アルファ化米 粥 等
<input type="checkbox"/> 乾類		カップ麺類×6個	カップ麺 パスタ 等
<input type="checkbox"/> レトルト食品	主菜	18個	カレー 牛丼の素 等
<input type="checkbox"/> 缶詰		18缶	サバ缶 焼き鳥缶 等
<input type="checkbox"/> 即席スープ	副菜	18個	味噌汁 コーンスープ 等
<input type="checkbox"/> 日持ちする野菜			たまねぎ じゃがいも 等
<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ	用品		
<input type="checkbox"/> 割り箸、スプーン			使い捨て用
<input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ			12本
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル			
<input type="checkbox"/> 除菌用ウェットティッシュ			

※該当がある場合のみ

<input type="checkbox"/> ミルク	特殊食品		液体ミルク
<input type="checkbox"/> 離乳食			ベビーフード レトルトパウチ 等
<input type="checkbox"/> 特殊栄養食品			やわらか食 アレルギー対応食 等

※必要な備蓄品・数量は各家庭で異なります。各家庭の状況にあった備えをしましょう。

作成
栃木県県東健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
住所: 栃木県真岡市荒町116-1
電話: 0285-82-3323

農林水産省
「災害時に備えたストックガイド」参考