

災害時に備えた 家庭での食品ストック



令和2年
農林水産省

もくじ

なぜ、食品ストックが必要？(P2～3)

何が、どのくらいあると良い？(P4～15)

お役立ち知識(P16～21)

(収納方法、レシピなど)

要配慮者向けの食品ストックのポイント(P22～25)

(乳幼児、食物アレルギーの方向け)

なぜ、食品備蓄(食品ストック)が 必要なの？

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。

2

家庭備蓄の取組状況

『大地震に備えて食料や飲料水を準備している』

という人の割合

45.7%

大都市:50.7% 中都市:46.5% 小都市:42.1%

(調査対象：3,000人)

はじめよう！ おうちで楽しく食品ストック



最低 **3** 日分、
できれば **7** 日分
月 火 水 木 金 土 日



要配慮者なら **2** 週間分
月 火 水 木 金 土 日
月 火 水 木 金 土 日



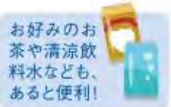
あなたの食生活別 選び方の **ヒント**

- ・ 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。

4

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
主菜 たんぱく質	 カップ麺類×6個	 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  梅干し、のり、乾燥わかめ等  野菜ジュース、果汁ジュース等	 調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等  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！	

5

簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、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。



6

備蓄食品を用意する際の分類のヒント

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。



主に災害時に使用する「**非常食**」だけでなく、**日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備える**ことが大切です。

非常食は、防災訓練の際などに、**実際に食べてみる**ことをおすすめします。どのようにして食べるか、確認・練習する機会になりますし、実際に経験してみると様々な**“気付き”**があるはずです。

日常食品は、ローリングストックでの備蓄がおすすめです。常に**一定量のストック**を残しながら、消費したら**必ず補充**してください。**日頃からどんどん食べて**、好みの味を探してみましょう。

7

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切。

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。



■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

➡ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

➡ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備



8

おすすめの備蓄食品

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(丼やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。
主食、主菜で不足しがちな
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

9

おすすめの備蓄食品

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、
エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺

(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

果物

果物やフルーツの加工品など、
ビタミン・ミネラルを補うもの

10

おすすめの備蓄食品

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品

(アメ・冰糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

調味料



各種調味料

(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等

11

命をつなぎ止める水

ライフラインの停止に備えて、どの家庭でも必ずストックしておこう。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

- 日常的に飲んで買い足す。
- 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ。



■ 水道水の備蓄

塩素による消毒効果で3日程度は飲料水として使用可能。

■ 長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は5年～10年。
通常のミネラルウォーターの2～5倍ほど長持ちする。

■ その他の飲み物(お茶など)

水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば用意。

12

熱源を確保しよう！

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がる。



カセットボンベの予備はどのくらい必要なの!?

**1人/1週間当たり、カセットボンベ約6本の
備蓄が必要となります。**

※使用期限にご注意(ボンベ:約7年、コンロ:約10年)



銅や
やかんも
お忘れなく!



13

発災当日の備えは？

<水1リットル＋調理不要な非常食3食>

発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定される。
また電気・ガス・水道といったライフラインが停止する可能性が高く、
しばらくは余震で火が使えないことも想定される。

1日分程度の非常食を
非常時用 持出袋等に入れておこう。

14

いろいろな非常食で、楽しく備蓄！

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、
災害時でもおいしい食品を食べることができる。

レトルト食品



菓子類



缶パン



アルファ米(アルファ化米)

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。



レスキューフーズボックス

火も水も使わずに温かな食事をいただける

被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられると安心です。

15

備蓄食品の収納テクニック



消費期限のない
備品類や軽いものを
収納する棚。



賞味期限が数か月
から数年の缶詰や水、
非常食向けの棚。

災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べよう。
次にストック食品を食べていくが、
1日分のストック食品を7日分用意する方法もある。



16

備蓄食品の収納テクニック

■ 水は分散して収納するのがコツ！

1か所に入らない分は、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しよう。



■ 熱源確保！カセットコンロの収納テクニック！

立てて収納すると省スペース化が図れる。
保管場所は、災害時に上から落ちてきてけがをしないよう低い位置の棚に収納。
コンロとガスは同じ場所に収納することがおすすめ。



■ 「見える化収納」のススメ！

取り出しやすいケースや箱に入れて何があるか、見てすぐわかるようにするのがコツ。賞味期限のチェックもしやすくなる。



17

あると便利な備品類

身近な家庭用品が災害時に大活躍！



備品名	活用法
食品用ポリ袋	・ 手にかぶせて手袋代わりに ・ 調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに ・ お碗にかぶせて洗い物の削減 ・ おすそわけ容器として ・ 大きな袋は水の運搬用に
ラップ	・ おにぎりなどを直接触れずに作るために ・ お皿に敷いて洗い物の削減に
アルミホイル	・ 熱いものを載せるお皿として ・ 省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに
クッキングシート	・ フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	・ 布巾やタオル代わりに
除菌スプレー (ペーパー)	・ 手洗い用の水の代わりに ・ 身の衛生確保に

18

昔ながらの保存食を見直そう！

わが国では、厳しい冬など食料が不足する時期に備え、保存食という形で、地域や家庭で独自の保存食の備蓄が根付いてきており、こうした食品の活用もアイデアのひとつ。

たとえば...



※写真は福岡県東峰村の「干しタケノコ」

※写真は長野県北部(北信)の「漬物」

氷もち

干しタケノコ

漬物

地域や家庭に伝わる保存食も家庭備蓄の一つ。

19

「パッククッキング」のススメ

パッククッキング

食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のこと。
ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができる。

洗い物いらずの簡単調理例



皿にラップ

断水した際にも、食器にラップを敷くことで洗い物を削減できます。



空中調理

断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンバサミを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。



パッククッキング

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。

20

災害時の簡単レシピ

主菜

肉、魚、卵、大豆などに含まれるたんぱく質は体力を維持するために必要な栄養素。
いざという時のために、たんぱく質のとれる缶詰などを備蓄し、日頃から食べ慣れておこう。



副菜

災害発生直後は、炭水化物で空腹を満たすことが優先されがちで、栄養の偏りや栄養不足が懸念される。
副菜でしっかり食物繊維、ビタミン、ミネラルを摂取しよう。



乾物

常温で長期保存でき、包丁なし調理も可能でゴミも洗い物も減らせる。
事前の戻しが不要な調理法を覚えれば、もしもの時に役立つ。
不足しがちな野菜や海藻も多いので、ぜひ備蓄しておこう。



料理レシピサービス「クックパッド」内「昭和女子大非常食のキッチン」には
様々な非常食レシピを掲載。
日頃から非常食レシピを見て、いざという際に役立てよう！

21

要配慮者のための 食品備蓄(ストック)のポイント

災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ、配慮が必要な方のための食品備蓄をはじめましょう。

地震などの災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方です。

そこで、要配慮者の方がいる家庭で、災害時に備えて食品の家庭備蓄をするに当たり、どのような点に注意したらいいのか、備蓄した食品をどのように活用したらいいのかについて、取りまとめました。



22

乳幼児の備え

■ ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビンを備えておくと安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくと、災害時に役立ちます。

飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。



23

乳幼児の備え

■ 離乳食の備え

離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、災害発生時、ライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。

そこで、ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄することが推奨されます。

■ 離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも、前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、
大人用のかぼちゃの煮物をつぶして
混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などの
レトルト離乳食をスープでのばして、
ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせる準備



レトルトの離乳食は、
普段から利用して、
食べ慣れておくことも大切です。

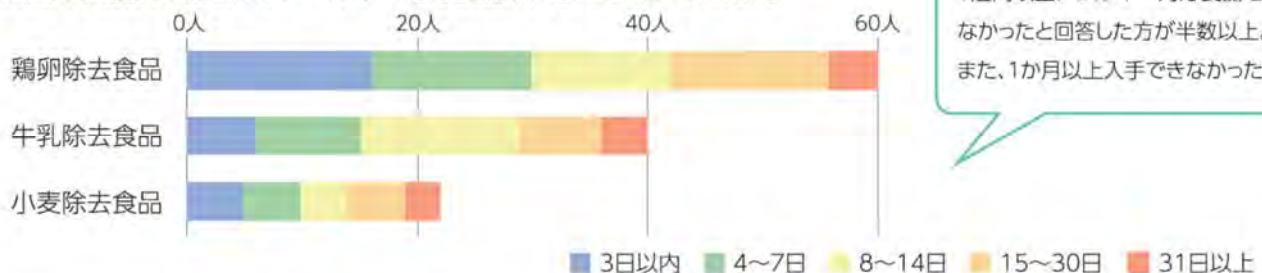
24

食物アレルギーの方の備え

東日本大震災発生後の物資不足の状況で、1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答されている方もいます。

アレルギー対応食品などの特殊食品は、普段使っている食品を多めに買い置きし、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間



1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。
また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

災害直後の工夫として、食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。



表示カード



ビブス

25