

災害時にそなえる

食品ストックガイド

単身者向け



1

災害時も安心できるひとり暮らしを 食品ストックはひとりでもできます

単身で暮らしている人、これから単身生活を始める人。食品ストックをしていますか？単身者にとっては、自宅に収納場所を用意しなければならないので、少し大変かもしれません。でも、ちょっとした工夫をすれば、最低限の食品ストックはできます。食品ストックをしていると、心の余裕につながりますよ。

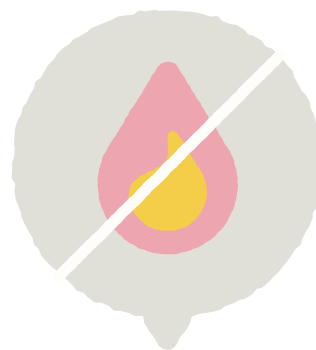
首都圏直下地震におけるライフラインの復旧想定



約**6**日



約**30**日



約**55**日



災害からの復旧にはとても長い時間がかかり、行政の助けや支援物資がすぐに来るとは限りません。助けが来たとしても、ほとんどの物が不足しがちです。ふだんの暮らしにほんの“ちょい足し”でいいので、食品をストックしてみましょう。

2

いつも食べている食品を すこし多めに“ちょい足し”買い

賞味期限の長い特別な食品や水でなくても大丈夫。ふだん買っている食品を、ちょっと多めに買ってみましょう。公的な支援物資が届き始めるのは4日目以降になります。まずは3日分を試しにストックしてみてはいかがでしょうか。目標は1週間分です。自宅の収納と相談しながら考えてみてください。

おすすめ食品ストック

水



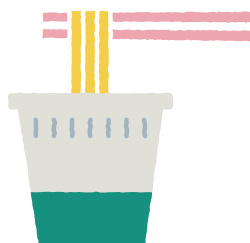
必ずストック

1人1日およそ3ℓ程度
(飲料水+調理用水)

主食



パックごはん



カップ麺類



エナジーバー

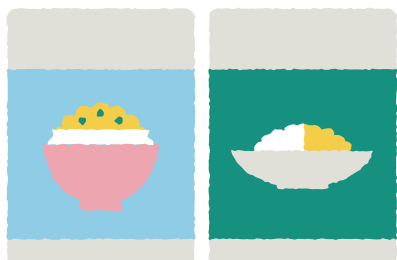


乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)

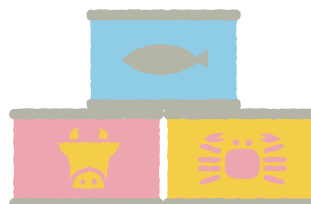


シリアル・オートミール

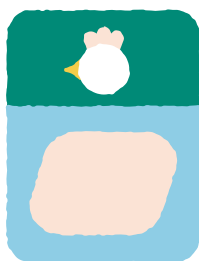
主菜



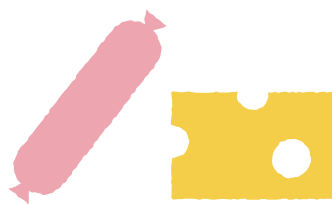
レトルト食品



缶詰



サラダチキン



魚肉ソーセージ・チーズ

料理の頼れるパートナー

カセットコンロをストックしよう

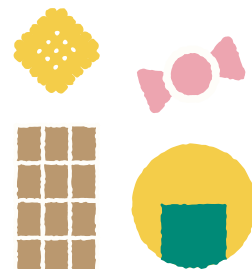
副菜その他



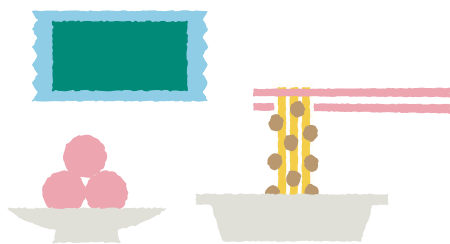
野菜ジュース・豆乳飲料



カップスープ・カップ味噌汁



お菓子類



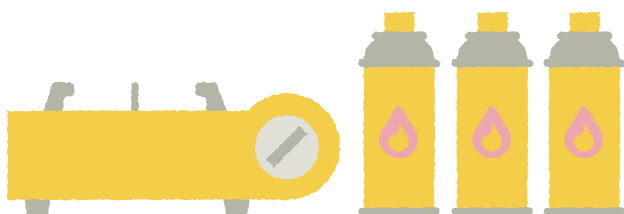
その他

（梅干し、海苔、冷凍枝豆、キムチ、納豆）



調味料

（しょうゆ、ケチャップ、マヨネーズ、砂糖、塩、ゴマ油）



カセットコンロ・カセットボンベ

3本 ※1人1日1本程度

温かい食べものを食べると安心感が生まれます。作れる料理が増え、また特に冬は暖も取れるので、ぜひ備えるとよいでしょう。

3

水はとても大切です 飲用、料理用、衛生用に

水は飲んで命をつなぎ止めるだけでなく、料理をするためにも必要です。また、傷口を洗う、歯をみがく、手や体を拭くなどの衛生用にも必要なので、余裕をもって備えましょう。



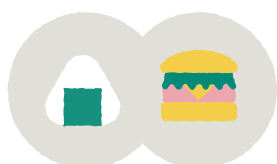
4

日常で食べているものを選ぶ

楽しく、おいしく、食品ストック

日常で食べているものを、少し多めに“ちょい足し”して3日分を目安にストックしてみましょう。コンビニ、ドラッグストアなどで簡単に買える食品で問題ありません。まずはあなたが毎日食べるものや、大好きな食品から選んでみてください。そうすれば、ふだんの食事にも使えて無駄になりません。ふだんの食品を少し多めに買いおきして(蓄える)、賞味期限が古いものから消費(食べる)、その分を買い足す(補充する)。これをローリングストックと言います。この“ローリングストック”で災害時に備えましょう。

食品ストックの選び方



1

ふだんよく食べて
いるものや好きなものを
常温食品から選ぶ



2

いつも行く
お店で賞味期限の
長さに関わらず選ぶ



3

普段食べている
量に少し多めに
買う

食べて元気になれる、食品を優先して選びましょう。
健康や体づくりのためのサプリメントや
プロテインも災害時の栄養補給に役立ちます。





ローリングストック

ふだんの食品を少し多めに買いおきして、

古いものから使い、その分を買い足す。

“ローリングストック”で災害時に備えましょう！

監修(敬称略・五十音順)

宇都宮 由佳：学習院女子大学 准教授(食文化、生活文化)

浦野 愛：認定NPO法人レスキューストックヤード(RSY)常務理事

長柴 美恵：(一社)防災備蓄収納プランナー協会 代表理事

別府 茂：新潟大学大学院 客員教授、(一社)日本災害食学会 理事・副会長

アートディレクション：groovisions

デザイン：齋藤智仁(summit)

カバーイラスト、ローリングストックロゴ：Noritake

農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

TEL.03-3502-8111(代表)

<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/foodstock>

令和4年4月発行

食から日本を考える

**NIPPON
FOOD
SHIFT**

MAFF
農林水産省

