



先延ばしにしていますか？災害時の備蓄食品

大きな災害が発生すると物流機能が停止して食品が手に入りにくくなります。また、電気水道・ガスなどのライフラインが停止すると日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければいけません。災害時でも温かく、栄養バランスのとれた食事があれば前向きな思考と、活動するためのエネルギーになります。

⚠ 災害発生時にはこのようなことが起こり得ます ⚠

- 電気・水道・ガスなどの**ライフライン**は復旧まで**1週間以上**を要する場合もある
- 物流機能が停止したり、需要が一時的に集中することにより、**食料品の入手が困難**になる
- 公的物資等の配給**に**3日間**程度かかる

⇒ **3～7日間程度**は家庭等にある食品で過ごせるような備えをしておきましょう。
※お住まいの地域の状況に応じてさらに多めに備えることも必要です。

備蓄をしていない方は、次の3ステップで始めましょう！

ステップ① 水を用意する

<大人2人3日間分の量>
2Lペットボトル(6本入り)×2箱

1人1日あたり、飲用として1L、調理用も含めると3L必要です。



ステップ② 普段から使えて日持ちする食品を多めに用意する

主食(ごはん、麺類等)・主菜(肉・魚等)・副菜(野菜、海藻等)がそろっているとベストです。

＜例＞主食	・米	・乾麺、インスタント麺
主菜	・レトルト食品(牛丼の素、カレー等)	・缶詰(ツナ缶、鯖缶等)
副菜	・野菜(たまねぎ、にんじん等)	・乾物(わかめ、切干大根等)
	・野菜ジュース	・インスタント味噌汁
その他	・果物(りんご等) 缶詰(みかん缶等)	・お菓子(ビスケット等)

普段使う食品
なら揃えやすい



ステップ③ 「ローリングストック」で使いながら備蓄

「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。





食生活改善推進員(ヘルスマイト)とは

子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に料理教室等を開催し、地域においてバランスのとれた食生活に関する知識を普及するボランティアです。

2025年 第1号

ヘルスマイトのおすすめメニュー

ひじきのおやき

材料 4人分

ひじき(乾燥)・・・5g	白いりごま・・・大さじ1
枝豆(冷凍)・・・30g	小麦粉・・・45g
コーン缶・・・20g	水・・・75g
小桜えび・・・大さじ4	ごま油・・・小さじ2

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し、水気を切る。枝豆は解凍してさやから出す。
- ②ポリ袋にごま油以外の材料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の袋の角を切って生地を流し、弱火で焼く。
- ④軽く押さえながら、両面を香ばしく焼いて食べやすい大きさに切る。

非常時は備蓄されてる食品をアレンジして調理！
枝豆(冷凍)→切干大根など



キャベツとツナのみそスープ

材料 4人分

キャベツ・・・1/4個	水・・・4カップ
ツナ缶・・・1個	みそ・・・大さじ1
たまねぎ・・・1/2個	こしょう・・・少々
固形コンソメ・・・1/2個	

【作り方】

- ①キャベツは3cm角、たまねぎはうす切りに切る。
- ②鍋にツナを汁ごと入れて熱し、たまねぎ、キャベツを加えて、しんなりするまで炒める。
- ③②に水、固形コンソメを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④野菜が柔らかくなれば、みそを加えて火を消す。
- ⑤器に④を盛り、こしょうを振る。

非常時のアレンジ

キャベツ→にんじんなど



小矢部市食生活改善推進協議会 【問い合わせ先：小矢部市健康福祉課 67-8606】

～備蓄しておくことでさらに安心です～

すぐに食べられる食品

- ・α化米(水を注げばご飯になる)
 - ・乾パン、缶詰パン
 - ・レスキューフーズボックス
- (火も水も使わず温かい食事が食べられる)



※普段の食事に取り入れることもできます
※年に1回賞味期限を確認しましょう

家族構成を考慮した食品

- 乳幼児や高齢者、食物アレルギーや慢性疾患に対応した食品
- ・乳幼児用ミルク(粉・液体)、おかゆ、食物アレルギー対応食品等



熱源や食器、調理用品

- ・カセットコンロ、ガスボンベ
- ※ガスボンベは1人1週間でおよそ6本程度
- ・割り箸、紙皿、紙コップ
- ・ラップ・ポリ袋等



引用 富山県砺波厚生センター健康づくり通信
災害時に備えた食品ストックガイド 農林水産省