



災害時の備蓄は

「食べ慣れた食品」も活用しよう!

大規模地震直後は、物流がストップすることが予想されるため、まず家庭で、1週間程度は自活するという備えが必要です。とはいえ、非常食を7日分備蓄するのは大変ですよね。体調維持のためにも食べ慣れた食品の活用も考えてみませんか。



今すぐ
食べるもの...
日もち
するもの...

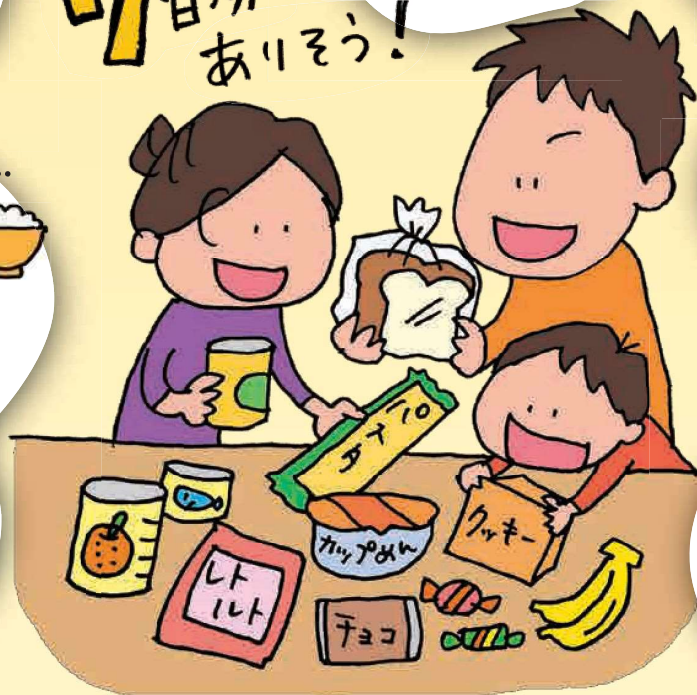


7日分 ありそう!

● 日常食品を活用すると...

● 米2kgで9日分
(約27食: 1食=0.5合=75g)

● 食事の幅が広がる
缶詰やレトルト食品のほか、
乾物、保存できる野菜、
冷蔵庫の食品を利用



日常食品の活用のポイント

※ これは一例です。ご家庭の実情にあわせて創意工夫していきましょう!

● 少し多めに購入



ローリングストック (回転備蓄)

● 簡易調理法



耐熱のビニールで炊くご飯

● 冷蔵庫の活用



扉の開閉をできるだけ避け
生鮮食品など傷みやすい
ものから食べる

● コンロ等の準備



ポンベ (1本で約90分)
※ 火力により異なる

● 静岡県が平成27年度に行ったアンケート調査では、備蓄をしていると回答した世帯は85%ですが、7日分の備蓄をしている世帯は6.3%という状況です。普段からの買い置きやローリングストック (回転備蓄) を習慣づけて、大規模災害に備えましょう!



1週間...

食料はあったけど、
何からどのぐらい
食べていけば
いいんだろう...?

量 日持ち 栄養バランス

を考えて、

飽きずに おいしく

そいね!

食べる工夫をしよう!



おとな
1人分の

備蓄の組み合わせ ~ 7日分を目指して~

21食分

主食

エネルギーと
炭水化物の確保

- 米 (精米・無洗米)
- 乾麺 (うどん・そば・パスタなど)
- パン
- 他にも...
- レトルトご飯・アルファ米
- 切りもち
- カップ麺・即席麺
- シリアル
- 乾パン・パンの缶詰
- 小麦粉 など

必須!!

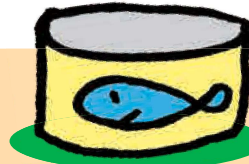


主菜

たんぱく質
の確保

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品 (レトルトカレーなど)
- 他にも...
- 豆腐 (充填)
- 乾物 (かつお節・桜えび・煮干し等)
- ロングライフ牛乳 など

必須!!



副菜

ビタミン
等の確保

- 野菜・山菜・海藻類
- 梅干しや漬物
- のり・乾燥わかめ・乾燥ひじき
- 日持ちする野菜 (じゃがいも等)
- 野菜の缶詰 (トマト水煮等)
- 野菜ジュース など
- 汁物
- インスタントみそ汁
- 即席スープ など
- 果物
- 缶詰 (桃・パイナップルなど)
- 果汁ジュース
- 季節に応じた果物 (バナナなど)



その他の食品

食事をたのしむ

- 調味料 (塩・みそ・しょうゆなど)
- 嗜好品 (緑茶・紅茶・コーヒーなど)
- お菓子 (チョコレート・飴・ビスケットなど)
- 日常食べているもの (食物アレルギー対応食品など)
- その他味付け類 (ふりかけ・香辛料・ジャムなど)

7日分の
組み合わせ
のしかた

主食 + 主菜 の
組み合わせを
21食分 用意する



プラス

副菜 と **その他の食品** で
ふだんの食事のように
飽きない工夫 をしよう



例えば
このぐらいの量が
家にあれば...

米は1食75gが目安

**おとな1人分の
主食と主菜
21食分を
確保できる!**

【主食】

- 米 700g (9食分)
- レトルトご飯 7パック
- パン 1個
- 乾麺 200g (2食分)
- カップ麺 1個
- シリアル 50g (1食分)

計 21食分

【主菜】

- 魚の缶詰 6缶
- 肉の缶詰 4缶
- 豆の缶詰 1缶
- レトルトカレー 7パック
- 豆腐 2パック
- 牛乳 1杯分

計 21食分

高齢者、乳幼児、介護を要する方、
慢性疾患や食物アレルギーに
配慮した食料品は、
「いつも食べているものを」
多めに備えておきましょう。



不便な生活を乗り切るために...

梅干し (塩分の補充、殺菌作用や疲労回復に) や
おやつ (精神的ストレスをやわらげエネルギー補給)
などを常時備えておくとういでしょう。

