

# 災害時の「食」の備え

いざという時、あなたの家の備蓄は大丈夫ですか？  
家庭での「災害時の食の備え」を見直しましょう。

災害が発生して、支援体制が整うまでに約3日間かかると言われてしています。  
その間を乗り切るためにも、3日分程度の備蓄食品を備えましょう。

- いざという時のために、家族の人数に応じて、飲料水や食料等を備えましょう。  
(赤ちゃんやお年寄りなど、家族に合わせた食品を準備)
- 備蓄食品の保管場所は取り出しやすく、家族の目のつきやすい場所にしましょう。

ポイント 1 緊急持ち出し(1次持ち出し)と  
家庭での備蓄(2次持ち出し)に分けて用意しましょう。

## いっしょに避難！非常用持出袋(1次持ち出し用)

食料品の例 1人当たり1日分

### 食品 すぐに食べられるもの



### 野菜ジュース



### あめ・栄養補助食品



### 食品以外

ウェットティッシュ  
はさみ ライター マッチ  
割りばし スプーン



非常用持出袋は5~10kgが適当とされていますが、乳幼児を抱えた保護者や高齢者は、自分が持てる重さを確認しましょう。

# 家庭での備蓄（2次持ち出し）

## 日ごろから利用できる食品を買い置きし、非常時に備えましょう

災害時には、ストレスから食欲が低下することが考えられますので、普段から食べ慣れている食品を備えておくと安心です。また、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しやすくなります。少しでも元気で過ごすために、バランスよく備蓄しましょう。

### 主食

米（無洗米が便利）  
ごはん  
もち  
シリアル  
乾麺  
カップ麺



### 飲み物

水  
お茶  
スポーツドリンク



### 主菜

レトルト食品  
（カレー、シチューなど）  
缶詰  
（肉、魚、大豆など）  
乾物  
（高野豆腐、麩）



### その他

常温保存可能牛乳  
スキムミルク  
りんご バナナ みかん  
果物缶  
ドライフルーツ  
サプリメント  
栄養補助食品  
お菓子 調味料



### 副菜

缶詰  
（コーン、トマト）  
スープ 即席汁物  
乾燥野菜  
（切干大根、ひじき、わかめ、干ししいたけ）  
保存できる野菜  
（じゃがいも、たまねぎ、にんじん）  
野菜ジュース



### 備蓄品の保管上の注意

- ・賞味期限が過ぎないように、新しいものに入れ替えましょう
- ・冷暗所で保管しましょう

### あると便利なもの

ライフライン（ガス・電気・水道）が止まることも考えて  
熱源・調理器具なども準備しましょう。  
カセットコンロ（ガスボンベは**1日1～2本を目安に**）  
ラップ アルミホイル ビニール袋  
使い捨て食器（紙コップ 紙皿 割りばし等） ウェットティッシュ はさみ ライター マッチ



ポイント  
2

家族のなかに食事に気をつける必要がある人はいませんか？  
家族構成に応じたものを用意しましょう

### 乳幼児がいる場合

- ・災害時には体調の変化があり、母乳が出にくくなる場合があります。  
粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶などの準備をしておきましょう（スティックタイプのものが便利）



- ・離乳食の場合は、プラスチックの皿やスプーンも一緒に準備しておきましょう。
- ・食物アレルギーを持つ乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品などを準備しておきましょう。



### 高齢者がいる場合

- ・硬いものが食べられない、飲み込みにくい人がいる場合は、柔らかくて食べやすい食品を用意しておきましょう。



レトルト食品（おかゆ、やわらかタイプの肉・魚のおかず）、ゼリーなど

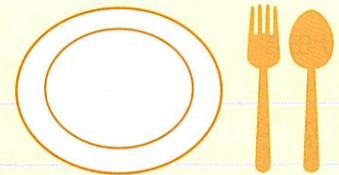
- ・ストレス等で食欲が低下することがありますので、食べ慣れた食品を保管しましょう。



### 食事に特別な配慮が必要な方がいる場合

（糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など）

- ・糖尿病や腎臓病、難病の患者さんは毎日の食事が大切です。
- ・症状を悪化させないように、普段使用している食品など、自分に適した食事を備蓄しましょう



ポイント  
3

食品や器具の衛生に気をつけましょう

災害時は、流水で手を洗ったり、しっかり火を通したりすることが難しい場合が多く、特に衛生面での注意が必要です。

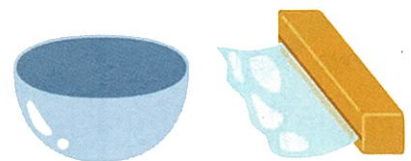
☆ 食事の用意や食事前には、手指をウェットティッシュなどでふきましょう。

☆ おにぎりはラップでにぎりましょう。

☆ ボウルやお皿などは、ラップをかけて使うと、ラップを取り替えるだけで何度でも使えます。

☆ 一度開封した缶詰やレトルト食品は、早めに使いきりましょう。

☆ ペットボトルなどから飲み物を飲む時は、なるべく直接口をつけないようにしましょう。



# 備蓄食品で調理しましょう

## ～ちょっとした工夫で食べやすく～

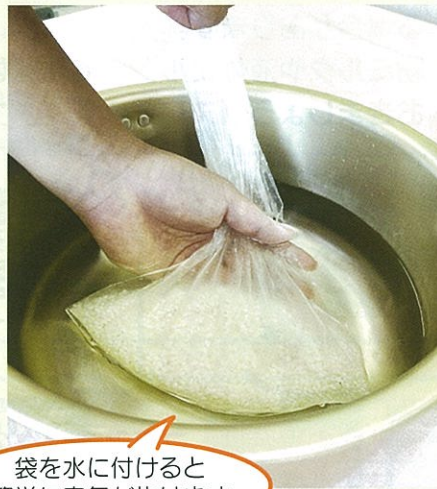
### ポリ袋を使ったごはんの炊き方

#### 4人分

米 2合  
水 2カップ

- ① 2重にしたポリ袋(耐熱性のある厚手のもの)に、米と水を入れ、約30分浸す。
- ② 袋の空気を十分に抜き、袋の口を輪ゴムでしっかりとめて密封する。
- ③ 鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ②を入れ、30分ほど煮る。
- ④ 炊き上がったら、10分ほど蒸らす。

☆ 空気が入っていると破裂する危険があります。  
しっかりと空気を抜きましょう。



袋を水に付けると簡単に空気が抜けます

### アレンジレシピ♪

#### なめたけとツナの炊き込みごはん

#### 4人分

米 2合  
水 2カップ  
ツナ缶詰 小2缶  
米ひじき(乾) 小さじ4  
なめたけ(瓶詰) 大さじ2

- ① 2重にしたポリ袋に米と水を入れ、約30分浸す。
- ② ①にツナ缶詰、ひじき、なめたけを加える。
- ③ ごはんと同様の方法で湯煎する。

☆ 他にも、さんまの蒲焼缶やゆで大豆缶、桜えびなどをいれてもおいしくできます。  
☆ ホールトマト缶とコンソメを入れて炊くと、リゾット風にもなります。



### 乾物でお味噌汁

～温かい汁もので、食事にほんの少しの彩りを～

#### 4人分

焼麩 4個  
切干大根 ひとつかみ程度  
乾燥わかめ 大さじ1  
水 3・1/2カップ  
だしの素 小さじ1/2  
味噌 大さじ1

- ① 鍋に水、だしの素を入れ、焼麩、切干大根、乾燥わかめを加える。
- ② 火をつけ、沸騰したら弱火にして味噌を溶かし入れる。

☆ 焼麩、切干大根、乾燥わかめは水で戻さずに調理します。

