



災害時のために、備えていますか

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。いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

◆いざという時のために、まずはここからはじめましょう

～家庭での備蓄例1週間分 大人1人の場合～

資料：農林水産省

必需品



水
※1日3L程度
(飲料水+調理用水)
2L×6本×2箱



カセットコンロ
カセットボンベ
6本



お好みのお茶や
清涼飲料水なども
あると便利

主食(エネルギー・炭水化物の確保)



米
※1袋消費したら1袋買い足す
(1人1食75g程度)
2kg×1袋



カップ麺類
3個



パックご飯
3個



乾麺(そば・うどん・そうめん・パスタ)
そうめん1袋(300g/袋)
パスタ1袋(600g/袋)



その他(シリアルなど)
適量

副菜・その他 適量



日持ちする野菜
(玉ねぎ、じゃがいも等)



野菜ジュース、
果実ジュース 等



梅干し、のり、
乾燥わかめ 等



塩、砂糖、しょうゆ、
めんつゆ等の調味料



インスタントみそ汁や
即席スープ

主菜(たんぱく質の確保)



レトルト食品
牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個



缶詰
お好みのもの9缶



チョコレートや
ビスケットなどの菓子類
も大事

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

◆ローリングストック法とは

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。



★普段使いでかんたん備蓄



3つのコツ

- ・ 普段食べている食材を多めに買って、食べる。
- ・ 普段の食事で食べる。
- ・ 買い足して補充する。

いざ災害時に、備蓄食品が口に合わなかったり、作り方が分からないなど戸惑うことも少なくなります。

食品ロスにしない、普段使いでかんたん備蓄を試してみましょう。