

さいがいじ 災害時

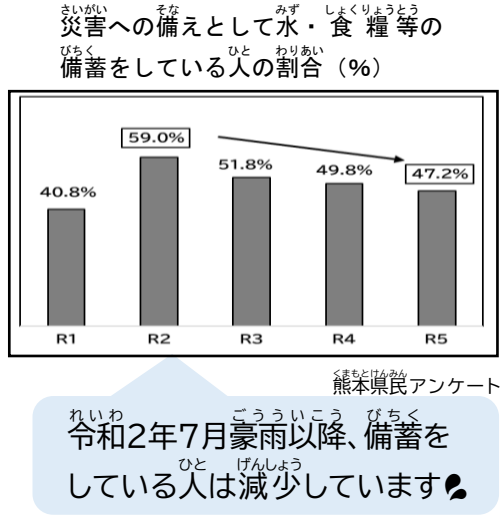
食品の家庭備蓄のすすめ

なに ひつよう
~どのくらい何が必要?~



備蓄はなぜ必要?
 さいがいじ 交通網が遮断され、物資が入りにくくなり、外出や避難ができないこともあります。
 また、公的機関の支援物資が届くのには3日はかかるとされています。
 まずは**最低3日分**(家庭の人数×3日分)を準備してみましょう!

うき切れ...
 水・電気・ガスが使えない...
 硬くて食べられない...
 長期避難で栄養の偏りが気になる...
 病気が悪化した...



日常食品のローリングストックで買い置きを上手に使おう!

栄養バランスのとれた食事は、心と体が満たされます

日常食品

主食
 (炭水化物の供給源)

- ・アルファ化米※やパックご飯
- ・乾麺(カップ麺・うどん)
- ・缶詰パンや乾パン

主菜
 (たんぱく質を多く含む食事のメインになるおかず)

- ・缶詰(魚・肉・豆)
- ・レトルト食品(丼・カレー)
- ・フリーズドライ食品

副菜
 (ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)

- ・野菜ジュース
- ・野菜スープ・味噌汁
- ・野菜の缶詰
- ・乾物(のり、ひじき、わかめ)

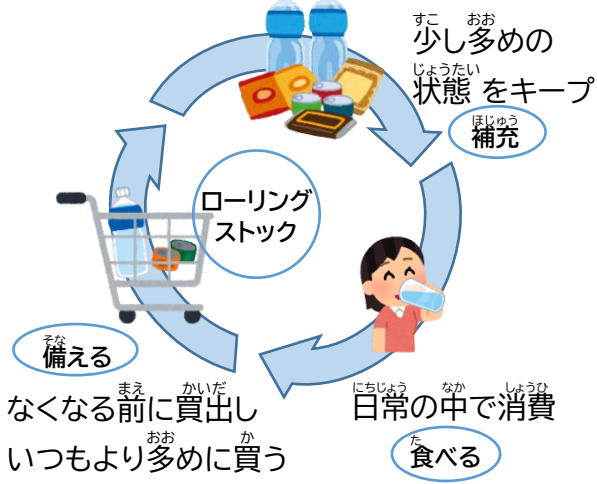
果物・乳製品
 (ビタミンCとカリウムの供給源)

- ・ドライフルーツ
- ・スキムミルク
- ・ロングライフ牛乳※

その他・嗜好品
 (食生活の楽しみ)

- ・お菓子・コーヒー等
- ・調味料

「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、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にある状態を保つ方法です。



非常食

アルファ化米 や缶詰・レトルト食品等、主に災害時に使用する食品の備蓄

※アルファ化米:乾燥米をお湯や水を注ぐだけでご飯になるもの。
 ※ロングライフ牛乳(LL牛乳):普通牛乳より賞味期限が長く常温保存が可能なもの。

いのち みず ひとり あ にち みず ひつよう 命をつなぐ水は一人当たり1日で3ℓの水が必要！！

そな 備える → のむ 飲む → かい 買ひ足す



みず さいがいじ 水は災害時にライフラインが止まった場合の必需品です。

いんようすい りようりよう 飲用水や料理用(※)として一人当たり1日で3ℓ、

さいてい かばん 最低3日分として9ℓの備蓄が必要になります。

(※) しょっき 食器を洗う水やその他生活用水は別途必要です。

ようしえんしゃ びちく 要支援者の備蓄のポイント

かぞく ひごろ つうじょう はん た た ひと ばあい ひと あ しょくひん
ご家族に日頃、通常のご飯が食べられない、食べにくい人がいる場合には、その人に合った食品
を準備しておかなければなりません。特殊な食品※は、特に災害時には手に入りにくくなります。

か 噛んだり、
の 飲み込みが難しい



- ・おかゆややわらかなおかず (レトルト食品等)
- ・流動食
- ・とろみ調整食品
- ・ゼリー飲料

しょくもつ 食物アレルギーや
まんせいしつがん 慢性疾患



- ・アレルギー対応の食品
- ・自身の食事制限に対応するもの (腎臓病食・糖尿病食等)

あか 赤ちゃんのミルクや
りにゅうしよく 離乳食



- ・液体ミルク(ミルクアレルギーの場合は、アレルゲン除去ミルク)
- ・ベビーフード
- ・フリーズドライフード

※これらの特殊食品はドラッグストアや大型スーパーで取り扱っています。

た もの いっしょ そな べんり 食べ物と一緒に備えておくと便利なもの

ひじょうじ すいどう でんき 非常時は水道・電気・ガスなどのライフラインが停止する場合があります。そんな時でも衛生的に
しっかり食事ができるように、食べる時に必要なものや便利なものを準備しておくといはいます。

- ガスボンベ
- カセットコンロ
- 缶切り
- 食品用ポリ袋
- ラップ・アルミホイル
- 使い捨て食器 (紙皿・紙コップ・割りばし・スプーン) など

いざ！ といふときの生命を守るために、自ら備えましょう！

もっと詳しく知りたいときは..

さいがいじ 災害時
しょくじ 食事



さくせい 熊本県八代保健所 保健予防課