

自助力を高める 家庭内食料備蓄



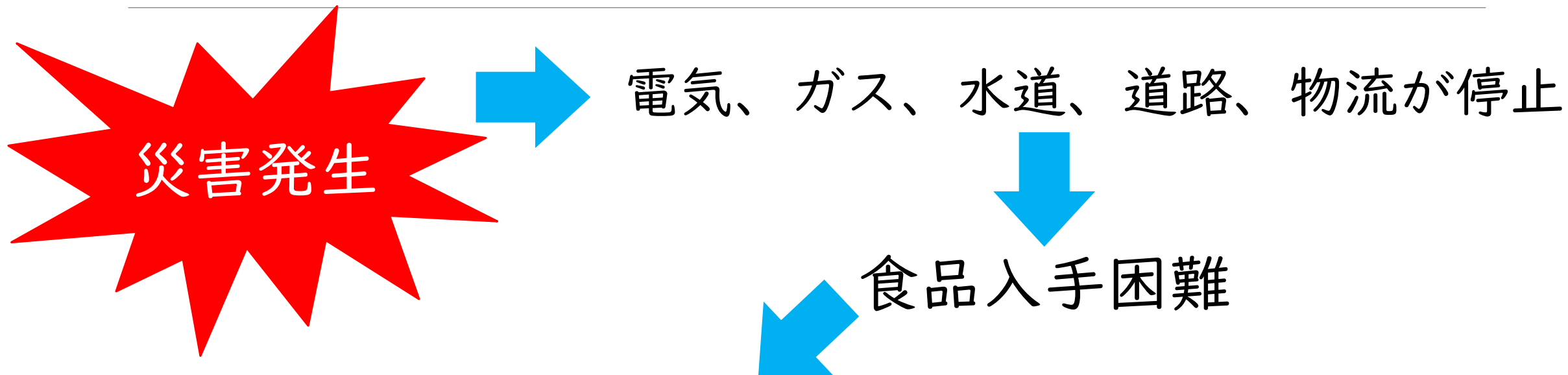
岩泉町役場
危機管理課 防災対策室

目次

1. なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？
2. 何をどれだけ備蓄すればいいの？
3. 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方は？
4. 食品の備蓄を始めるには？



1. なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？



最低3日分、できれば1週間分の食品を家庭に備蓄

暖かく栄養バランスのとれた食事は
前向きな思考と活動のエネルギー

2. 何をどれだけ備蓄すればいいの？

水、カセットコンロは必需品

食品は栄養バランスを考えて、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を検討しましょう

2. 何をどれだけ備蓄すればいいの？

○必需品

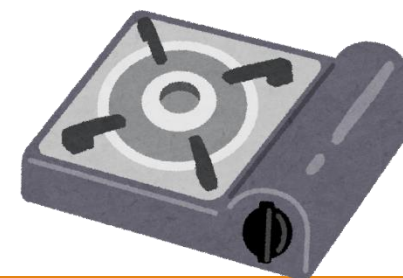
・水

飲み水と調理用水は1人1日3リットル

食器を洗ったりする生活用水は別途準備

・カセットコンロなどの熱源

カセットボンベは1人1週間6本



2. 何をどれだけ備蓄すればいいの？

○主菜

- ・缶詰
たんぱく質が取れる魚介、肉類
- ・レトルト食品
牛丼、カレー、パスタソース
手軽に栄養が取れるためオススメ！



2. 何をどれだけ備蓄すればいいの？

○主食 ※エネルギー源

- ・ごはん、パン、そば、うどん

【熱源必要】

米、カップ麺、乾麺

カセットコンロなどの調理器具も忘れずに！

【熱源不要】

乾パンや、アルファ米（常温水で調理可）



2. 何をどれだけ備蓄すればいいの？

○副菜と果物

災害時は、野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が取れず、便秘・口内炎などになりやすい。

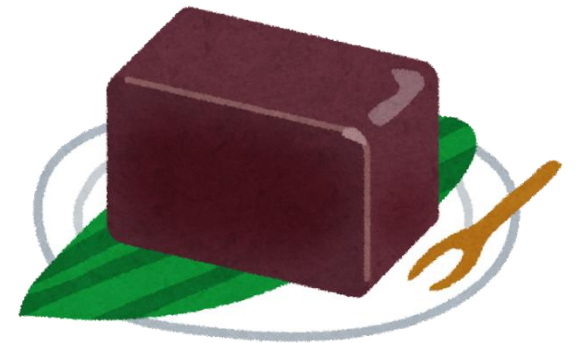
- ・日持ちする野菜
じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどを買い置き
- ・手軽に野菜が取れる食品
野菜ジュース、ドライフルーツ



2. 何をどれだけ備蓄すればいいの？

○その他

- ・菓子・嗜好品
あめ、羊羹、チョコレート、スナック類
- ・調味料
みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油
- ・インスタントみそ汁、即席スープ



3. 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方は？

○乳幼児の備え

- ・ ミルク
粉ミルク、哺乳びん、紙コップ、使い捨てスプーン
- ・ 離乳食
びん詰、レトルトの離乳食を多めに
レトルトの離乳食は食べ慣れておくことも大事
- ・ 好きな食品や飲み物
子供が好きな食品や飲み物



3. 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方は？

○高齢者の備え

- ・レトルトのおかゆ、インスタントみそ汁
機能低下に備えて介護食品（スマイルケア食）

○慢性疾患の方の備え

- ・医師が処方した食事療法を継続できるように検討
缶詰やインスタント食品は塩分が多いため注意！



3. 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方は？

○食物アレルギーの方の備え

- ・アレルギーの原因食物（アレルゲン）に注意
アレルギー対応の粉ミルク、離乳食、レトルト食品

【注意】

アレルギー対応食品は、災害時には特に手に入りにく
くなります。東日本大震災時、1か月以上手に入らな
くなったこともあったので、2週間分を目安に備蓄し
ましょう。



4. 食品の備蓄を始めるには？

○「ローリングストック」がオススメ！

普段食べているものを少し多めに
買い置きし、消費しながらストック
すること

「蓄える→食べる→補充」
の循環です！



家庭内備蓄食料 目安量計算表

品目	内容例	数量 (大人1人分)	計算根拠	備蓄目安量
水	飲用水	9L	3L×3日	<u>49L</u>
カセットコンロ	—	1台	1台	<u>1台</u>
カセットボンベ	—	3本	1本×3日	<u>16本</u>
主菜用缶詰	肉、野菜、豆、魚	6缶	2缶×3日	<u>32缶</u>
レトルト食品	牛丼、カレー、パスタソース	6食	2食×3日	<u>32食</u>
米	—	1kg	約300g×3日	<u>5kg</u>
カップ麺	—	3個	1個×3日	<u>16個</u>
パックご飯	—	6個	2個×3日	<u>32個</u>
乾麺(そうめん)	—	300g	1食×3日	<u>1620g</u>
乾麺(パスタ)	—	300g	1食×3日	<u>1620g</u>
即席スープ	即席みそ汁、パウチスープ	9食	3食×3日	<u>49食</u>
野菜ジュース	—	3個	1個×3日	<u>16個</u>
果物缶詰、ジュース	—	6個	2個×3日	<u>32個</u>
日持ちする野菜等	梅干し、漬物	適量		<u>適量</u>
菓子、嗜好品	あめ、ようかん、チョコ	適量		<u>適量</u>
調味料	みそ、しょうゆ、塩、砂糖	適量		<u>適量</u>
【乳幼児】				
ミルク	粉ミルク、液体ミルク	1週間分		<u>1週間分</u>
哺乳びん				
紙コップ、スプーン		100個	10個×1週間+α	<u>100個</u>
離乳食	びん詰品、レトルト品	21食	3食×1週間	<u>21食</u>
おやつなど	おやつ、飲み物	14食	2食×1週間	<u>14食</u>
【食物アレルギー】				
アレルギー対応食品	アレルゲンに合わせて	42食	3食×2週間	<u>42食</u>

世帯内訳						
大人	子ども	高齢者	乳幼児	アレルギー保持者	調整率	合計
2	1	2	1	(1)	1	6

【使い方】

1. 世帯内訳に世帯の人数を入力します。
2. ミルク、離乳食が必要な子どもは乳幼児として計上してください。
3. 食物アレルギーをお持ちの方がいる場合は人数を入力します。
4. ご家庭の普段の食事量に応じて調整率を入力します。(1が標準)
5. 合計欄が世帯の人数と一致しているか確認してください。
6. 世帯内訳の人数に応じて備蓄目安量が計算されます。
7. 目安量を参考に、ご家庭に備蓄しましょう！

※参考情報

- (1) 備蓄目安量は項目を多く設定しているのご家庭に応じて調整してください。
- (2) 調整率は入力した数値分、全体に掛け算を行います。
例) 調整率1.1→標準の備蓄目安量×1.1
- (3) 子ども、高齢者は備蓄目安量が0.8倍で計算されます。
- (4) 計算根拠が空欄の項目は世帯内訳に関わらず数値が目安量として表示されます。
- (5) 【乳幼児】、【食物アレルギー】の項目は世帯内訳の当該項目の数値のみ参照します。
- (6) 乳幼児の項目は1週間分の備蓄を目安としています。
- (7) 食物アレルギーの項目は、災害後にアレルギー対応食品が手に入りにくくなることを考慮し、2週間分を目安としています。

世帯人数を入力するだけで備蓄目安量を算出できる表を作成しました。

後ほど町のホームページで公開予定です。

(参考)

食料以外の家庭備蓄、防災対策

- ・ 非常用持ち出しバッグ
飲料、食料、貴重品（通帳、印鑑、現金、保険証）、
救急用品、ヘルメット、マスク、軍手、懐中電灯、
携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器、衣類、
毛布、タオル、洗面用具、ウェットティッシュ
- ・ 防災マップ ・ 女性用品
- ・ 地震対策
家具の固定、転倒時出入口をふさがない配置
- ・ 日用品のローリングストック

終わりに

平成28年台風第10号豪雨災害の際は、全国各地からの温かい支援により、食料難を防ぐことができました。

しかし、台風第10号と同じ規模、そして、今まで経験したことのない大災害はいつか必ず起こります。

まずは自分自身を、そして自分の家庭を守るために家庭内食料備蓄に取り組みましょう。

