

毎月19日は
食育の日

いざという時のために

食品の備蓄は足りていますか？

7 災害に
そなえよう



災害の発生に備えて最低でも3日分、できれば1週間分ほどの食品備蓄が重要です。備蓄に適した食品の選び方、ローリングストックの始め方について確認してみましょう。



家庭での備蓄例 1週間分 大人1人の場合

必需品

水 2L×6本×2箱
※1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や
清涼飲料水等も
あると便利

主食

お米
米 2kg×1袋
※1袋消費したら
1袋買い足す
(1人1食75g程度)

乾麺
うどん 1袋(300g/袋)
パスタ 1袋(600g/袋)

3個
カップ麺類

3個
パックご飯
その他
シリアル
+
常温保存可能な牛乳
(ロングライフ牛乳)

主菜

レトルト食品
牛蒡の素、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

副菜 その他

日持ちする野菜
(玉ねぎ、じゃがいも等)

梅干し、のり、
乾燥わかめ等

インスタント
味噌汁や
即席スープ

野菜ジュース、
果汁ジュース等

塩、砂糖、しょうゆ、
めんつゆ等の調味料

チョコレートや
ビスケットなどの
菓子類も大事！
(水分・乾燥に注意)

実践！ ローリング ストック法

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。



普段の食品を
少し多めに買い置き
(保存期間の長いものを)



チェックリストを作成し、
賞味期限を考えながら消費



消費した分を補充

あると便利な備品

調理器具・食器の代用や、
身近な衛生確保に便利です。



ポリ袋



ラップ・アルミホイル
・クッキングシート



紙コップ・紙皿
・割りばし



キッチンペーパー



除菌スプレー
・除菌シート

ポリ袋で簡単調理

袋に材料を入れて
混ぜるだけ！



焼き鳥の マヨコーン和え

【材料(2人分)】
焼き鳥缶(タレ)...1/2缶
コーン...20g
お好みのナッツ...20g
マヨネーズ...小さじ1

切干大根の 和風ドレッシング和え

【材料(2人分)】
切干大根...20g
ツナ缶...1/2缶
和風ドレッシング...大さじ2
いりごま...小さじ1

※ツナ缶は汁ごと入れる

