



いざという時のために

食品の備蓄は足りていますか？

食育だより vol.7

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)

カセットコンロ・カセットボンベ
×6本



お好みのお茶や
清涼飲料水等も
あると便利

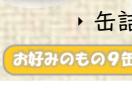
主菜



レトルト食品

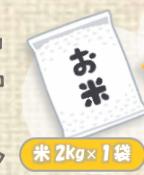
牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個

お好みのもの9缶



缶詰

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)



食



乾麺
そうめん1袋(300g/袋)
パスタ1袋(600g/袋)



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)



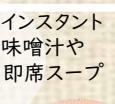
副菜・その他



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

チョコレートや
ピスケットなどの
菓子類も大事！



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

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
お好みのナツツ…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



いわき市健康づくり推進課

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

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
・ワックスペーパー



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