

災害に備えましょう!

災害時に備えて保管している備蓄食料、普段はどう管理していますか?
いざというときに賞味期限が過ぎていたり、実は足りていなかったり...

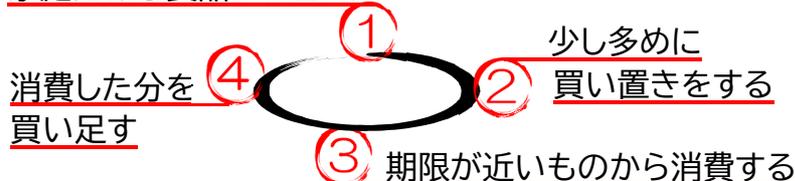
今回は食の防災対策としてよく挙がる「**ローリングストック法**」をご紹介します。

ローリングストックの流れ

「備える→食べる→買い足す」

を繰り返すことで、無理なく備蓄ができます。
また、普段食べているものを備蓄するため、口に合わない、作り方がわからないということが少なくなります。

家庭にある食品のチェック



おすすめの備蓄食品について

不足する栄養素がないようにバランス良く備えましょう!

主食	主菜	副菜
エネルギー源になるもの 米・パックご飯 小麦粉・餅 乾麺・カップ麺 乾パン など	たんぱく質を含み、メインになるおかず 肉・魚などの缶詰 レトルト食品 干物・乾物(煮干し・鰹節など) フリーズドライソース類 など	主食・主菜で不足するビタミン、ミネラルの補給 梅干し・日持ちする野菜類 野菜の缶詰 干物・乾物(のり・わかめなど) インスタント味噌汁・即席スープ など
果物 ビタミン、ミネラルを補うもの 日持ちする果物(りんご・みかん・柿など) 果物の缶詰 果物ジュース ドライフルーツ など	牛乳・乳製品 ロングライフ牛乳 スキムミルク、粉チーズ など	菓子・嗜好品 飴、チョコレート、ビスケット せんべい、スナック など
	調味料 各種調味料(塩、しょうゆ、みそなど)	その他 ふりかけ、ジャム、はちみつ など

家庭備蓄の例(1週間分/大人2人の場合)

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人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なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2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・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	
	野菜ジュース、果汁ジュース等		

ポイント

- 理想は「家族の人数×1週間分」
- 1週間分の献立表から必要な量を計算しましょう
- いきなり1週間分そろえるのではなく、3日分、5日分と徐々に増やしてもOK
- いつも食べているものをベースに、1週間分の献立表を作って、必要な量をそろえるのがオススメ

災害時には賞味期限が近いものから消費しましょう!

出展:農林水産省「災害に備えた食品ストックガイド」



【お問合せ先】防災対策課 TEL:0895-72-0131