

# 具体的な備蓄方法について

帝塚山大学1班

# 講義内容

- ▶ 食品備蓄の重要性について
- ▶ 家庭備蓄について
- ▶ 備蓄食品について

01

食品備蓄の重要性について

# 食品備蓄の重要性

大規模災害時、支援が本格化するまで**約3日**

熊本地震(2016年4月)では…

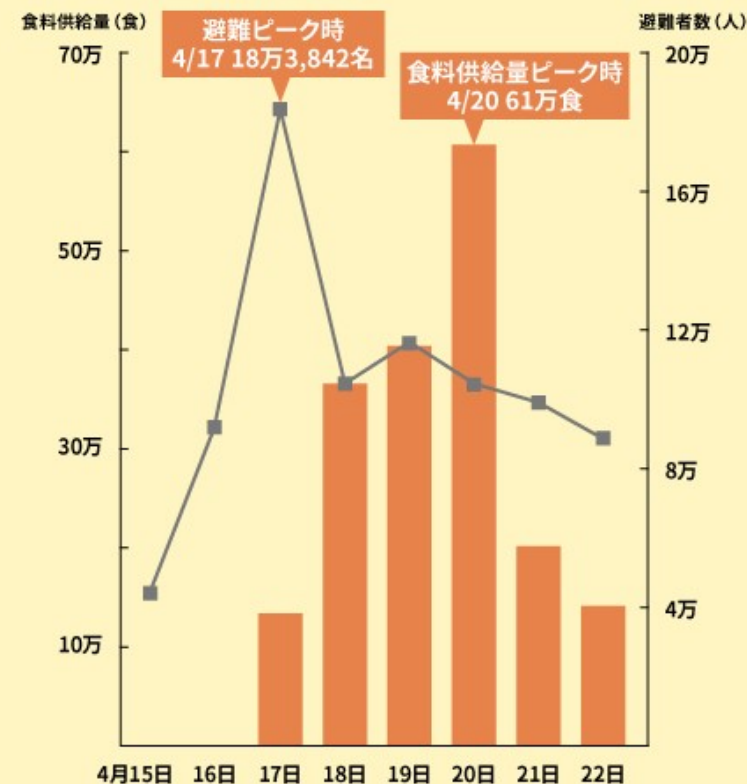
発災後3日目に避難者数が約18万人であったが、同日の食料供給量は約13万食と大きく不足。

十分な支援が開始されるまでに1週間程度かかることも…

- 道路が寸断されやすい山間部
- 津波などの大規模災害が想定される沿岸部
- 被災者が膨大となる大都市圏などでは、

発災から3日間は備蓄品などを活用して生活することを想定しておきましょう。

熊本県の避難者数と食料供給量(1日当たり)の推移



出典/内閣府「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援の在り方について(報告書)」(2017年)

## ▼ 食品備蓄の重要性

大規模災害時、支援が本格化するまで約**3日**

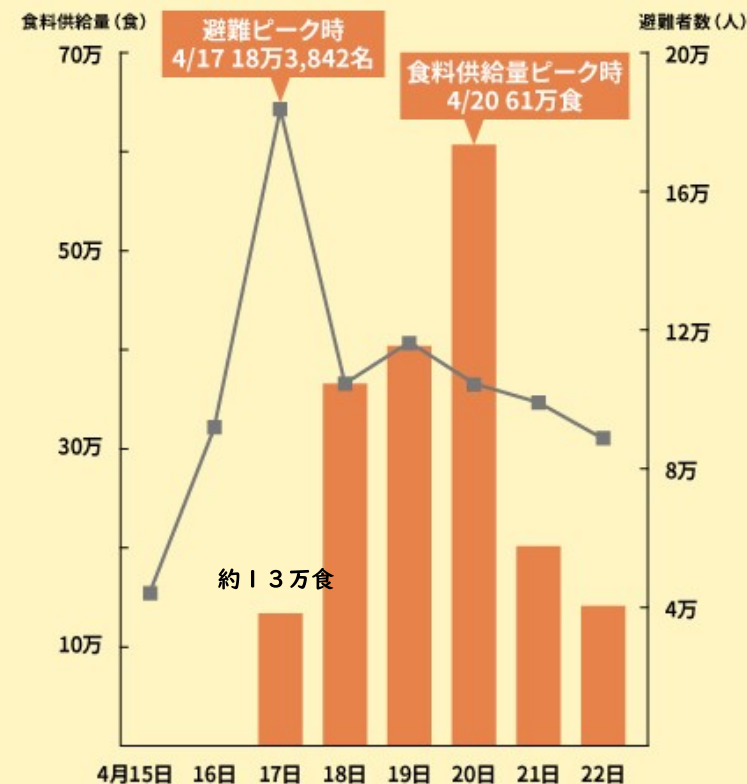
熊本地震では、  
発災後3日目に避難者数が約18万人であったが、  
食料供給量は約13万食と大きく不足。

支援開始までに1週間程度かかるところも・・・

- ・道路が寸断されやすい山間部
- ・津波などの大規模災害が想定される沿岸部
- ・被災者が膨大となる大都市圏

発災から3日間は備蓄品などを活用して生活することを想定しておきましょう。

熊本県の避難者数と  
食料供給量(1日あたり)の推移



出典/内閣府「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援の在り方について(報告書)」(2017年)

## ▼ 食品備蓄の重要性

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、  
お住いの地域の状況に応じて2週間分など、多めに備えることも大切です。

奈良県のハザードマップ

ハザードマップ/奈良県公式ホームページ (pref.nara.jp) (<https://www.pref.nara.jp/59224.htm>)

02

家庭備蓄について

# ▼ 家庭備蓄の例

食生活別 選び方のヒント!!～ 調理方法の簡易さ別に備蓄食品をおすすめします!～  
 普段料理をする

- ▶ 必需品+常備菜・乾物がおすすめ  
梅干し、缶詰、切り干し大根など

中食が多い

- ▶ 必需品+推奨備蓄食品  
 (図の主食・主菜・副菜)  
 レトルト食品、フリーズドライ食品など

普段料理をしない

- ▶ 必需品+好きなもの  
 カップラーメン、菓子類、非常食など

## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>必需品</b>                                 |  <b>水 2L×6本×4箱</b><br>※1人1日およそ3L程度<br>(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!   |  <b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b><br>※1人1週間およそ6本程度 |
| <b>主食</b><br><small>エネルギー<br/>炭水化物</small> |  <b>米 2kg×2袋</b><br>※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)    |  <b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b><br>・そうめん2袋(300g/袋)<br>・パスタ2袋(600g/袋) |  <b>その他 (適宜)</b><br>・LL牛乳<br>・シリアルなど         |
| <b>主菜</b><br><small>たんぱく質</small>          |  <b>カップ麺類×6個</b>                                 |  <b>レトルト食品</b><br>・牛丼の素、カレー等18個<br>・パスタソース6個                      |  <b>缶詰 (肉・魚)</b><br>・お好みのもの18缶              |
| <b>副菜</b><br><small>その他 (適宜)</small>       |  <b>日持ちする野菜類</b><br>・たまねぎ、じゃがいも等               |  <b>調味料</b><br>・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等                                 |  <b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>                    |
|  |  <b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>                          |  <b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>  |  <b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>             |



# ▼ ローリングストック

「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、賞味期限を考えて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で備蓄されている状態を保つ方法。



## メリット

- ・ 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・ 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



03

備蓄食品について

## ▼ 備蓄食品の分類

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。



主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使える日常食品をバランス良く備えましょう。

非常食は、賞味期限が近くなったり、実際に食べて調理方法を確認しましょう。

## ▼ 備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- ① 家庭にある食品をチェック
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③ 足りないものを買ひ足す
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す

- ・ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち  
→たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ
- ・ 便秘、口内炎など体調不良を起こしやすい  
→ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

# ▼ 備蓄食品の選び方

## 主菜

たんぱく質を摂るために  
缶詰やレトルト食品などを備蓄しよう!!

肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品



フリーズドライ食品



乾物



充填豆腐



## 副菜

主食・主菜で不足しがちな  
ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うために  
野菜などを常備しよう!!

梅干し・漬物  
日持ちする野菜類



野菜の缶詰



乾物



インスタントみそ汁  
野菜スープなど



# ▼ 備蓄食品の選び方

## 主菜

たんぱく質を摂るために  
缶詰やレトルト食品などを備蓄しよう!!

肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品



フリーズドライソース類



乾物



充填豆腐



## 副菜

主食・主菜で不足しがちな  
ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足を補うために  
野菜などを常備しよう!!

梅干し・漬物  
日持ちする野菜類



野菜の缶詰



乾物



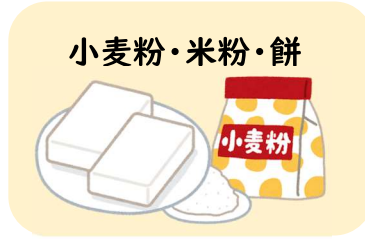
インスタントみそ汁  
野菜スープなど



# ▼ 備蓄食品の選び方

## 主食

エネルギーを摂るために  
ごはん・パン・そば・うどんなどを備蓄しよう!!



## 果物

ビタミン・ミネラルを補うために  
果物やフルーツの加工品などを備蓄しよう!!



# ▼ おすすめの備蓄品

## 牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

## 菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品

(アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

## 調味料



各種調味料

(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

## その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等



## ▼ 参考資料

災害を想定した備えが大切：農林水産省（7/1閲覧）

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1909/spe1\\_01.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1909/spe1_01.html)

災害時に備えた食品ストックガイド（7/2閲覧）

発出元：農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室（H31 3月発行）

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>