

# フードコミュニティ いしかわ

第38号

2025年2月発行

## 災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう！ ～ローリングストックの始め方～

皆さんは万一の災害に備え、食品の備蓄をしていますか。  
ひとたび大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなる場合があります。気軽に始められる食品備蓄のコツを紹介します。

### なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。

また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

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。



### 何をどれだけ備蓄すればいい？ 必需品は？

大人2人／1週間分の  
家庭備蓄の例

#### 必需品

発災後は、ライフラインが停止する可能性がありますので、水とカセットコンロなどの熱源は必需品です。

- 水は、飲料水と調理用水として1人1日およそ3L程度必要です。その他に、食品や食器を洗ったりする水は別に必要です。ペットボトルや缶入りのお茶・清涼飲料水などがあると便利です。
- カセットボンベは、1人で1週間当たり約6本必要です。お湯を沸かしたり、レトルト食品を温めたり、カップ麺などを食べられます。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれます。



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

ごはん・パン・そば・うどんは、エネルギー源になります。



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)

カップ麺類×6個



パックご飯×6個



その他(適宜)

・LL牛乳※  
・シリアルなど

※ロングライフ牛乳

## 主菜

たんぱく質

災害直後は、栄養バランスが崩れがちです。そこで、手軽にタンパク質をとれる上に長期保存できる缶詰を備えておきましょう。ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰がおすすめです。また、肉や魚を使ったレトルト食品もおすすめです。



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)

## ●副菜と果物

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とれず、便秘・口内炎などに悩んだという声もあります。そこで、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために野菜を常備しておきましょう。じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を多めに買い置きし、野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。

## ●その他

あめ、羊かん、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック類の菓子・嗜好品、みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料、インスタントみそ汁や即席スープなども、あるといいでしょう。



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



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

チョコレートやビスケット  
などの菓子類も大事!

# 簡単！ローリングストックを始めよう

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。ふだん食べているカップめんや缶詰、インスタントみそ汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足すだけです。

備蓄のコツは、3つです。

**コツ①** まずは、ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える

**コツ②** ふだんの食事で食べる

**コツ③** 食べたら買い足して、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法を**ローリングストック**といいます



## ココがポイント

- ・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



※できれば1週間分を備えましょう

## ? 備蓄食品を用意する際の分類のヒント!

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、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。

### 非常食

災害時の備えとして用意し  
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

### 日常食品



日常から使用し、かつ、  
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】

# 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人は？

災害時には、乳幼児や高齢者、食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった人、慢性疾患の人、食物アレルギーの人などへの配慮が必要です。災害時だからこそ、このような人の食事は大切になりますので、できるだけふだんの状態に近い食事がとれるよう、それぞれの人に合った食品を少なくとも2週間分、ふだんから備えをしておく、いざという時の安心感が違います。

## 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン



- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



## 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等

- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



## 食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルト介護食品

- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- ところみ調整食品
- 好物の食品、飲み物



## 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高尿酸血症（痛風）】
- ② 高血圧

→ 一般の方と共通した備えで、献立を工夫

- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える



## 食物アレルギーの方（原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品）

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯、食べ慣れた乾物
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物

## 注意

- 各食品の内容は**購入時**に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因物質（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「家庭備蓄ポータル」（農林水産省） <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

出典：政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>



家庭備蓄ポータル  
（農林水産省）

## 石川県 健康福祉部 食品安全対策室

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 電話 076-225-1445

メールアドレス [foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp](mailto:foodsafety@pref.ishikawa.lg.jp)

ホームページ 『いしかわの食の安全・安心情報』

いしかわ 食の安全

検索



環境にやさしい植物性大豆インキを使用しています