

いざという時の心構え

災害時の食に備える

いざという時の心構え

最低3日分、できれば7日分程度の食の備えをしましょう。

日持ちのする食品を少し多めに買い置きし、
非常時に役立てましょう。

買い置きした食品は、賞味期限をチェックし、
使った分は買い足すことで、一定量の備えを保ちましょう。

家族構成（乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患等）に
応じた食品も用意しましょう。

ライフラインが止まることを予想し、熱源・調理器具・食器等も
備えておきましょう。

災害にあってしまったら
～災害時でも健全な食生活の実践を～



ひとたび災害が起こると、道路の寸断、水道・電気・ガスのライフラインの遮断など、衣・食・住への支障が発生し、特に、生命や健康にかかわる「食」についての対応が急がれます。

日常における食生活はもちろんのこと、阪神・淡路大震災という未曾有の災害の経験を踏まえ、日頃から災害時に備え、買い置き食品をもとに食事がつくれるなど、非常時にも対応できる力を身につけておくことが大切です。

この冊子では、家庭で備えていただきたい食品や、災害時に安心して過ごせる食事の工夫など、災害の経験を生かした食の備えについて紹介します。

○いざという時の心構え 最低3日分、できれば7日分程度の食の備えをしましょう。

南海トラフ巨大地震への備えとして、家庭において1週間以上の食料を備えることが望ましいとの指摘もあります。

災害が発生して、応急対応体制が整うまでには少なくとも3日はかかると言われています。

まずはその3日間を自力で乗り切るために、備蓄食品を備えておきましょう。家族の人数や個々の特性に応じて品目を選び、①防災袋に入れる持ち出し用と、②長期にわたる災害に対応するために家に留め置く用とに、分けて用意しておきましょう。

防災袋に入れる持ち出し用食料品の中身例（1人あたり1日分程度の食品）

食 品



食品とセットであると便利なもの



素早く安全に移動できるように、背負って走れる重さにとどめることが大切です。

こんな食品もあります

アルファ化米 …お湯をそそいで約15分～20分で温かいごはんができる
水でも約60分で作れる
長期保存が可能

※スーパー、アウトドア用品取り扱い店、インターネット販売などで購入できます。

保存方法

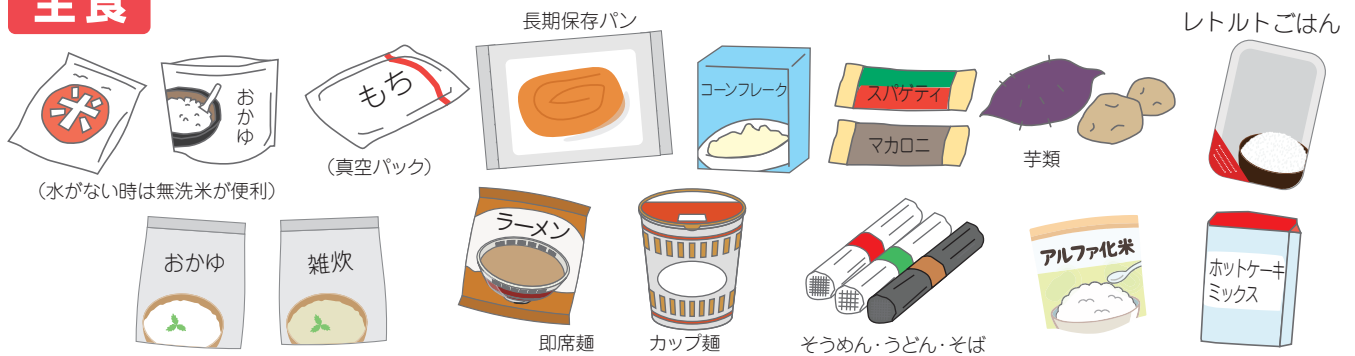
- ・玄関や出入り口近く、寝室、屋外の倉庫など、すぐ取り出しやすく、目につきやすい場所に保管しましょう。
- ・自家用車のトランクに、予備をいれておくのもよいでしょう。ただし、夏場時は車内が高温になりますので、注意が必要です。
- ・家族全員がその場所を知っておくことが大切です。

○日持ちのする食品を少し多めに買い置きし、 非常時に役立てましょう。

最近では24時間営業をしているお店も多く、食品のストックが少ない家庭が多くなっているのではないのでしょうか？「備えあれば、憂いなし」・・・日頃から少し多めの備えをすることが、非常時にも役に立ちます。缶詰やレトルト食品、飲料など、普段使い、日持ちのする食品を買い置きしておきましょう。

買い置きしたい食品の例

主食



主菜



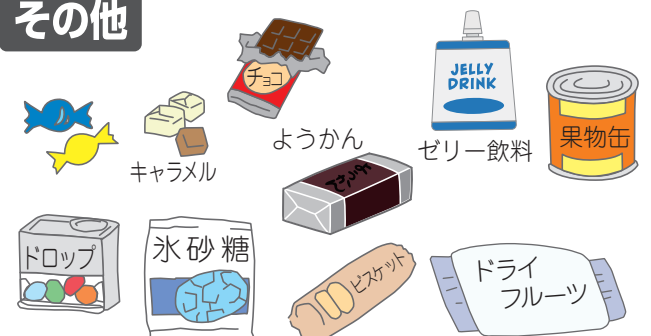
副菜



飲料



その他



○買い置きした食品は、賞味期限をチェックし、使った分は買い足すことで、一定量の備えを保ちましょう。

非常時に備えて買い置きした食品も賞味期限が切れて“手つかず”で捨ててしまうのはよくありません。普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が切れる前に普段の食事で利用したり“ひょうご安全の日（1月17日）”や“防災の日（9月1日）”には保存期間の長い備蓄食を食べる体験をしてみましょう。

* 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、賞味期限が切れる前に普段の食事で消費し、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ための方法。



賞味 期限	ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。
消費 期限	お弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品（だいたい5日以内に食べたほうがよい食品）に表示してあります。

○家族構成に応じた食品も用意しましょう。

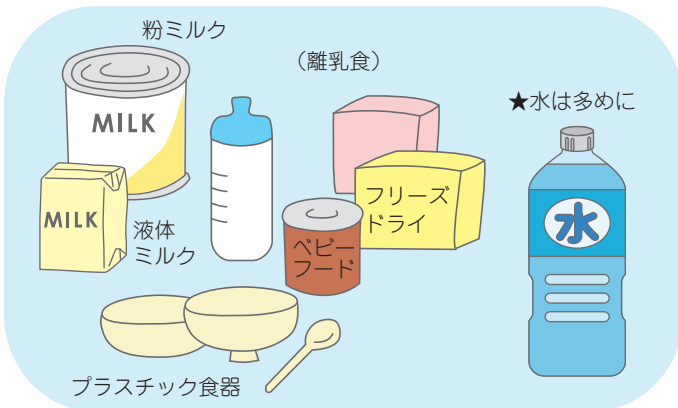
東日本大震災の際、被災地に最初に届けられた食事はパンや冷たいおにぎりでした。

乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある人、慢性疾患のある人などは、行政やボランティアの方が準備する備蓄食品だけでは必要な栄養を確保することが困難な場合もあります。

日頃から家族の状況にあった食品を選定し、備えておきましょう。

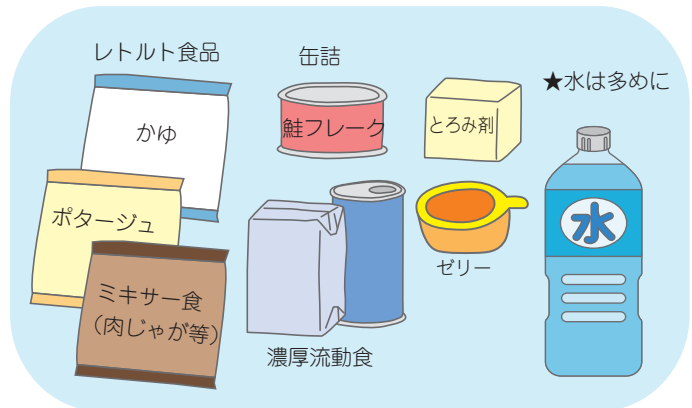
◆乳幼児がいる場合

- * 災害時には体調の変化があり、母乳がでにくくなる場合もあります。粉ミルクや液体ミルク、ほ乳びん、乳首なども用意しておきましょう。
- * 乳幼児は脱水症状になりやすいため、水は必ず備蓄しましょう。
- * 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。



◆高齢者がいる場合

- *咀嚼（そしゃく）困難な方がいる場合は、軟らかくて食べやすい備蓄食品を用意しましょう。
- *のどの渇きを感じにくいため、脱水症状になりやすくなっています。水は必ず備蓄しましょう。
- *災害のストレスなどから食欲が低下して、食事が少なくなる場合があります。低栄養に注意しましょう。



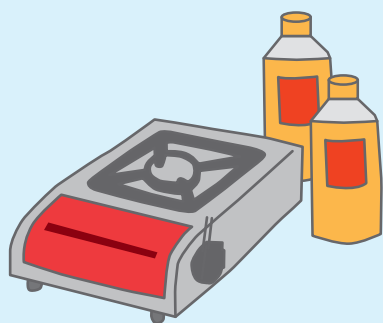
- ◆食物アレルギーや慢性疾患がある場合は、自分にあった備蓄食を用意しておきましょう。
- ◆食生活の不安や疑問は、市町や健康福祉事務所（保健所）の管理栄養士に相談するようにしましょう。

○ライフラインが止まることを予想し、 熱源・調理器具・食器なども備えておきましょう。

大きな災害の場合、ライフラインの種類によって差がありますが復旧には時間がかかります。
ライフラインがストップした時でも使える調理器具を用意しておきましょう。

◇電気もガスもない場合

カセットコンロ



ガスボンベも忘れずに。
(1本で約90分使用できます。)

*鍋も一緒に準備しておくとう便利です

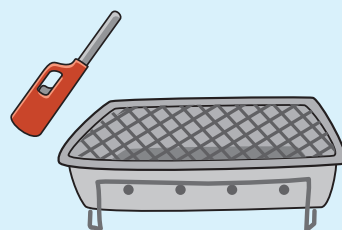
発熱剤と加熱袋



加熱袋に発熱剤と食品を入れ、
水を加えることで、温めること
ができる。

*アウトドア用品取り扱い店、インターネット販売などで購入できます。

簡易な
バーベキューセット

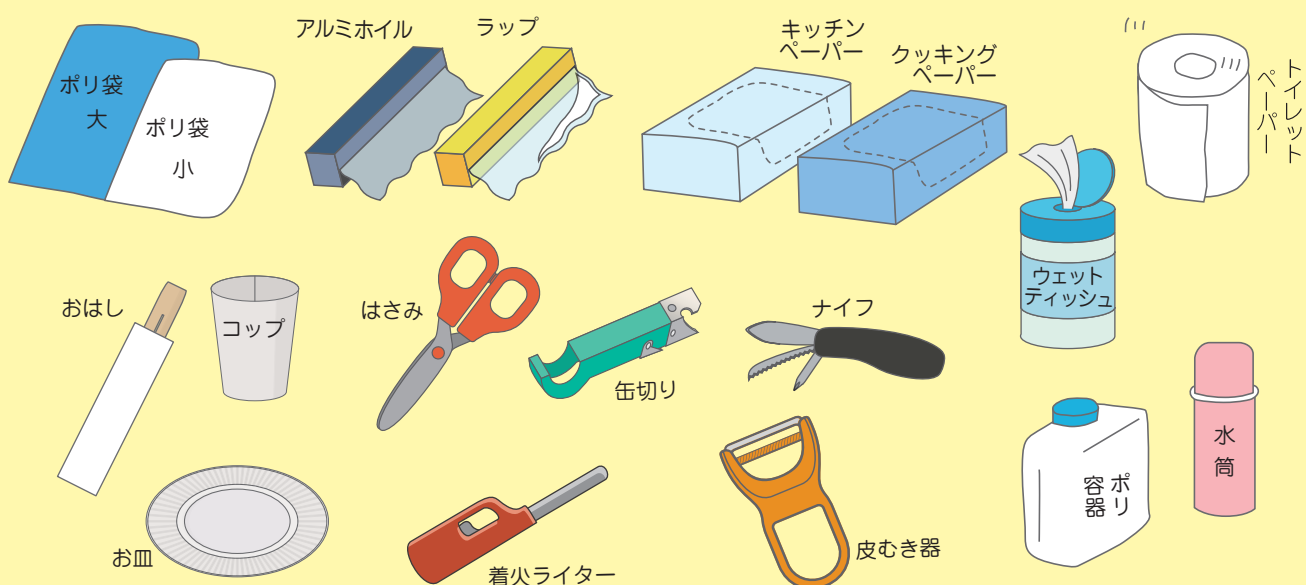


火起こしや片付けが簡単に
できる。コンパクトで持ち
運びも便利。

◇電気が使える場合

電子レンジ・オーブントースター・電気鍋・ホットプレート・電気ポットなど

◇あれば便利!こんな調理用具

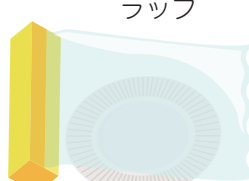


○災害にあってしまったら～災害時でも健全な食生活の実践を～

少しの水と熱源で、衛生的にカンタン調理



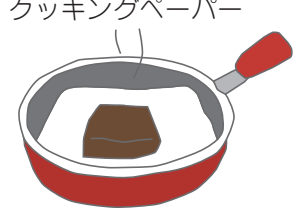
ポリ袋
まぜる
ボウルのかわりに



ラップ
皿に広げて



アルミホイル
包んで焼く



クッキングペーパー
フライパンに敷いて焼く



◀ポリ袋で
バッククッキング

*汚れが少ないものから洗う、ザルやボールを活用する、
洗い終わった水はトイレに使うなど、工夫をしましょう。

突然、停電になっても、冷蔵庫の食材を無駄にしません！

- ①食べられるものは貴重。その日に食べられるものをチェック。
- ②保冷や加熱で、食べられる期間を延ばす。

避難先で体調を崩した時にも、非常食で健全な食生活を実践！

<かぜ>

- ◎ビタミン・ミネラルの補給が必要
野菜ジュース、果汁、ビタミン剤など
 - *ビタミンA…のどや鼻の粘膜を強くします
 - *ビタミンC…発熱時には体内のビタミンCが消耗されます
- ◎脱水に注意。こまめな水分補給を
水、お茶、果汁、スポーツ飲料、ゼリーなど
- ◎消化がよく軟らかい食事を
おかゆ（レトルト）、野菜の煮物（缶詰）、魚の水煮（缶詰）など

<便秘>

- ◎便通をよくすることが大切
便の量を増やす…野菜・海藻の素材缶詰（コーン・ひじきなど）
- ◎水分は十分に
水、お茶、果汁、スポーツ飲料、ゼリーなど

<下痢>

- ◎水分、ビタミン、ミネラルの補給を
- ◎消化がよく軟らかい食事を
おかゆ（レトルト）、野菜の煮物（缶詰）、
魚の水煮（缶詰）など



衛生に気をつけましょう

災害時は、流水で手を洗ったり、しっかり火を通したりすることが難しい場合が多く、衛生面での注意が必要です。

- ◎食事の用意や食事前には、手指をウェットティッシュなどでふきとりましょう。
- ◎調理もポリ袋やラップを使用しましょう。
- ◎開封した食品は常温で放置せず早めに食べましょう。
- ◎食べ物はなるべく加熱して食べましょう。



○備蓄をはじめるためのワンポイントアドバイス

どんな物を
そろえたらいいか
分からない



まず3日分（9食分）を揃えたいですね。

発災後の混乱した状況でも、簡単に食べられるものを考えてみましょう。
開けただけで食べられるもの、お湯を沸かすなどの簡単な調理で食べられるものがお
すすめです。特に1日分は、開封しただけで食べられるものを準備しておきましょう。
災害時は食欲も低下しがち。食べ慣れたもの、扱いなれたものなら安心ですね。

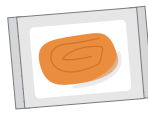
発災後は
賞味期限の短い
食品から消費



冷蔵庫の中のもの



野菜
ジュース



開封しただけで食べられるもの



加熱して食べるもの

お金がかかりそう



最初に、家庭に何があるのかチェックしてみましょう。

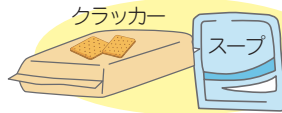
缶詰やレトルト食品、カップめんなど、備蓄となるようなものがありますか？

今あるもので、主食+主菜（+副菜）となるように組み合わせを考え、不足しているもの
を買い足すことから始めましょう。

普段食べないものを購入しても、期限が過ぎて捨ててしまっは、無駄になってしまい
ます。日常の食事を基本に、非常時に食べられる、日持ちする食品を選ぶとよいです。



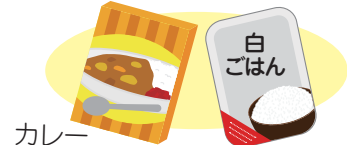
缶詰



クラッカー



スープ



カレー



白
ごはん

備蓄を置いておく
場所が確保できない



玄関や階段下など、スペースがないかチェックしてみましょう。

備蓄食を日常使用するものと兼ねることで、備蓄のためだけに保管するよりもスペースを削減できます。
また、水など量が多いものや防災食など長期保管する
ものは、家が損傷した場合でも取り出しやすいところ
に置きましょう。

食料の保管場所は家族みんなが知っておくことが大切
ですね。



賞味期限など
管理が大変



普段から食べている食品なら、日常の食事で利用
し、使ったら買い足すようにしましょう。

保存期間の長い備蓄食や防災食は、“ひょうご安
全の日（1月17日）”や“防災の日（9月1日）”に、
作り方、食べ方を体験してみましょう。

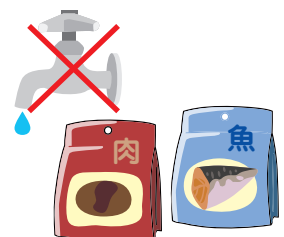


備蓄しなくても、
畑に野菜があるから
大丈夫



発災後すぐは、ライフラインが止まり、調理が困難なことが予測
されます。

調理しなくても食べられるもの、また、主菜となる食品も準備し
ておきましょう。



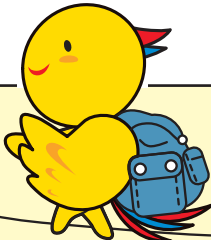
○備蓄食品・調理器具リスト

(リスト作成: 年 月 日 次回見直し: 年 月 日)

	備蓄しておきたいもの	商 品 名	数量	賞 味 期 限	備考(販売先など)
飲 み 物	水・お茶・スポーツ飲料・ 野菜ジュースなど <div>目安は1日1人 あたり3ℓ</div>  (飲料水+調理用水)			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
主 食	米・無洗米・かゆ・アルファ化米 カップめん・乾めん・缶入りパン など 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
副 食 (お か ず)	缶詰・レトルト食品 フリーズドライ食品 乾物など  ツナ缶			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
食 事 に 配 慮 が 必 要 な 人	アレルギーがある人 	アレルギー用ミルク		年 月 日	
		アレルギー除去食品		年 月 日	
				年 月 日	
	高齢者、かむ・のみ込むことが 難しい人 	やわらか食品		年 月 日	
		とろみ調整剤(のみ込みが難しい人用)		年 月 日	
				年 月 日	
	腎臓病や糖尿病など食事療養 が必要な慢性疾患がある人			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	

調理器具など

- ☐ はさみ ☐ おはし・スプーン・フォーク ☐ プラスチック食器 ☐ 紙皿・紙コップ ☐ ほ乳びん
- ☐ ラップ・アルミホイル ☐ ビニール袋・強化ポリエチレン袋 ☐ ポリ容器(給水用) ☐ 皮むき器
- ☐ カセットコンロ ☐ ガスボンベ(3日分で6本程度) ☐ 着火ライター
- ☐ ウェットティッシュ ☐ 使い捨て手袋 ☐ 除菌スプレー など



ひょうご安全の日大使「はばタン」

※農林水産省作成「災害時に備えた食品ストックガイド あって良かった！家庭備蓄の実践アイデア」なども参考に、
家族の状況に合わせて食品を揃えましょう。

災害時の「食」緊急連絡(年 月 日作成)

氏名 _____ (歳)

住所 _____ TEL _____

◆かかりつけ医療機関・主治医

TEL _____

◆食事のことで指示や指導をうけていること

←日頃から保険証や
運転免許証などと
一緒に携帯してね。

●問い合わせ先

兵庫県保健医療部健康増進課
〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1
TEL:078-341-7711(代) FAX:078-362-3913
E-mail:kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

*もしくは最寄りの県健康福祉事務所(保健所)まで