

# いざという時の「食」に備えて ～家庭での備蓄のポイント～

大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。いざという時でも自分や家族を守り、心身の健康を保つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

## 最低3日分、できれば7日分家族みんなの水や食品を備蓄しよう

乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など、食事に特別な配慮が必要な方は、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

### ～備蓄食品を選ぶ時のポイント～

#### 日頃から食べるもので備蓄をする

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」としてバランスよく備えることが大切です。

#### 簡単！「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に備蓄されている状態を保つための方法です。



家庭に合った備蓄量を知りたい方は[こちら](#)

東京備蓄ナビ事務局  
東京備蓄ナビ



#### 栄養バランスや家族の好みを考えて、家庭に合った備蓄をする

**主食** エネルギー源になるもの  
まずはエネルギー補給できるものを



ごはん・パン・めんなど

**主菜** たんぱく質を多く含むもの  
発災直後は炭水化物に偏りがち



肉・魚・大豆製品・卵など

**副菜** 身体の調子を整えるもの  
災害時は便秘や口内炎等に注意が必要



野菜・海藻・きのこなど

まずは主食・主菜・副菜をそろえることを意識し、果物（缶詰・100%ジュース）や乳製品（スキムミルク・粉チーズ）、調味料や嗜好品などもいつも食べるもので準備してみましょう。

備蓄食品の選び方をもっと詳しく知りたい方は[こちら](#)

農林水産省  
災害時に備えた食品ストックガイド



#### 水や食品以外にも！

食品を調理する時や食べる時に使用する使い捨ての食具・食器、ラップ、ポリ袋、缶切り、キッチンバサミ、カセットコンロ、鍋、おたまなども準備出来ると良いでしょう。

また水や食料とともにトイレも必要です。トイレが使えなくて我慢していると、食べることも、水を飲むことも控えてしまいます。食品や調理用品だけでなく、簡易トイレ等も備えましょう。

#### ～災害のための備蓄も、いつもの食事でも、大切なのはやっぱり主食・主菜・副菜がそろった食事です～

小さなお子さんから高齢者まで、心身の健康を保つ食事のポイントは、**主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回食べる**ことです。

日頃からバランスのとれた食事を心がけていると、家庭での備蓄を考える時にも、主食・主菜・副菜をイメージしやすくなります。まずは日頃の食事から意識してみましょう。

赤ちゃんから大人まで、健康に暮らすための食生活についての情報や講演会の紹介など、ねりまの食育に関する情報が知りたい方は[こちら](#)

練馬区公式 HP  
ねりまの食育



## 0歳の赤ちゃんや、1～2歳ごろの幼児がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう

### 育児用ミルク



普段は母乳を飲んでいる場合でも、母乳を十分に与えられない状況に備えて、粉ミルクや液体ミルクを準備しておきましょう。ミルクをあげるための哺乳瓶も準備しておくことで安心です。紙コップやスプーンも備えておくと、災害時に役立ちます。調乳用に飲料水も多めに準備しておきましょう。

### 離乳食



災害発生時にライフラインが停止すると、調理出来ないことが想定されます。瓶詰めやレトルトの離乳食を少なくとも2週間分準備しましょう。ローリングストックをしながら、月齢に合ったものを準備出来るといいでしょう。

### 離乳完了期以降は…

1歳以降で家族と同じ食事をとれるようになってきている場合には、前ページを参考にしながら栄養バランスや好みを考えて準備をしましょう。缶詰やレトルト食品は、日頃から食べ慣れておくのが良いでしょう。

災害時のミルクの作り方やコップで飲む方法を知りたい方はこちら

日本栄養士会 赤ちゃん防災プロジェクト  
災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック



## 食物アレルギーの人がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう



### アレルギー対応食品



アレルギー対応食品などの特殊栄養食品は、災害時には手に入りにくくなります。ローリングストックをしながら、少なくとも2週間分準備しておくことが推奨されます。定期的に賞味期限や破損などをチェックしましょう。

### 食物アレルギーを知らせる札

食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。食物アレルギーサインプレートやビブスなど、除去食品を明記できるものを準備しましょう。



### 緊急薬など

EPINEPHRINE

アレルギー症状が出た時の薬（エピペン®・抗ヒスタミン薬など）は、普段携帯しているものをすぐに持ち出せるように保管場所を工夫しましょう。そのほか、食物アレルギー緊急時対応マニュアル（環境再生保全機構HPよりダウンロードできます）や受診に必要なものも併せて確認しておきましょう。

災害時のアレルギー疾患への対応をもっと知りたい方はこちら

厚生労働省・日本アレルギー学会  
アレルギーポータル 災害時の対応



## 高齢者がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう

高齢者がいる家庭での備えは、一般家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。前ページを参考にしながら、栄養バランスや好みを考えて準備をしましょう。缶詰やレトルト食品は、日頃から食べ慣れておくことや、試食してお気に入りのものを見つけておくことも大切です。

食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった人や、栄養状態が良くない人などを対象とした介護食品や、お茶やスープなどにとろみをつけることが出来るとろみ調整食品などもあります。災害時に避難所で肺炎が流行するのは、誤嚥性肺炎によるものが多いことが分かってきました。家庭の状況に応じて、介護食やとろみ調整食品なども備えておきましょう。

入れ歯も忘れずに！



高齢者がいる家庭での備蓄をもっと知りたい方はこちら

農林水産省  
要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド



## 慢性疾患の人がいる家庭はこんなものをプラスして準備しよう

糖尿病などの代謝性疾患や、高血圧、腎臓病などの慢性疾患の人は、災害時にライフラインや物流がストップした場合でも、医師が処方した食事療法を普段と同じように継続するための備えを工夫しましょう。1日3回食べる、よく噛んで食べる、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事を心がける、食塩やアルコールを控える、ストレスを溜めない、肥満に気を付けるなどが大切です。また、日頃から自分の身体の状態や服薬状況を把握し、食事などをコントロールして体調を整えておくことで、災害時にも自分の命を守ることができます。心配なことがある場合には、主治医にも相談し、対応を考えておきましょう。

慢性疾患の人がいる家庭での備蓄をもっと知りたい方はこちら

農林水産省  
要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

