

災害に備える！備蓄食まとめ



9月1日は防災の日です。

近年、台風や線状降水帯による豪雨災害が全国各地で起きています。最近では、熊本県で大きな地震がありました。災害が発生すると、ガス・電気・水道などのライフラインが止まってしまう復旧するまでいつものように調理が出来ない、冷蔵庫が使用できないなどの問題が起こります。

その為、最低限の調理で食べられる、または常温保存できる食品を準備しておく必要があります。

ご飯とおかずの両方を備蓄することが出来れば安心ですが、備蓄食を保管する場所も必要なため、なかなか行動に移せない方もおられると思います。今回は、[災害時に備えた食品ストックガイド：農林水産省](#)と、最低限備蓄して欲しい物をそれぞれまとめています。

〈①何日分の備蓄が必要か〉

最低3日から1週間分×人数分の備蓄が必要

※ライフライン復旧には1日から7日かかる



〈②何をどのくらい準備するのか〉

例：1人分1週間

主食 (ご飯など)	生米 2kg、パックご飯3個、カップ麺3個、 そうめん1袋(300g)、パスタ1袋(600g)
主菜 (メインとなるおかず)	缶詰9缶、パスタソース3缶、レトルト食品9袋
副菜 (野菜などのおかず)	玉ねぎ、ジャガイモなど日持ちする野菜 ドライフルーツ、果物缶、ジュース、調味料
水	飲水用：1日 2L×7日分＝14L 飲水＋調理用：1日 3L×7日分＝21L

〈③必要な備品〉1人分1週間

- ☐カセットボンベ6本
- ☐カセットコンロ
- ☐鍋、やかん

☆最低限備蓄してほしいもの☆

- ☐水1人 3L×5日分＝15L
- ☐炊き込みご飯などのレトルト食品
- ☐お菓子(ゼリー、ビスケット)
- ☐カセットボンベ6本
- ☐カセットコンロ

もしも！の時に少しでも安心できるよう、備えることが大切です。