

指針3 災害時に備え食料等を備蓄しましょう

・家族が最低でも3日間自給自足できる「水」と「食料」を備蓄しましょう

日頃から災害時の対応を意識し、家族構成や健康状態に合わせた食料や飲料水等の備蓄をしておきましょう。

大規模災害に備えて、できれば1週間分用意しましょう。

特に、特殊栄養食品やアレルギー対応食品等は災害時には手に入りにくい場合があります。



- 慢性疾患をお持ちの方 特殊栄養食品など
- 高齢者の方等で固いものが食べられない方 そのまま食べられるレトルト食品など
- 乳児・幼児 粉ミルク、お気に入りの食品など
- アレルギーのある方 アレルギー対応食品など

家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品		水2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)		カセットコンロ・ カセットガスボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
	物品等 (紙皿、紙コップ、割り箸、ラップ、アルミホイル等)			
主食 エネルギー 炭水化物		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) ・シリアル等
主菜 たんぱく質		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)		日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	
		野菜ジュース、果汁ジュース、LL牛乳等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	

参照：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」を参考に作成

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ことができます。

お問い合わせ

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課
〒862-8570 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 TEL: 096-333-2252 FAX: 096-383-0498