



「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

地震や豪雨、台風などの大きな災害は、いつ起こるかわかりません。

万が一の事態に備えて、おうちの中を確認してみましょう。

毎月19日は食育の日。誰かと一緒に食事を楽しんでみませんか。

“もしも”の時に備えよう！

いつ起こるかわからない災害に備えて、食品の備蓄をしていますか？

“もしも”の時に備えて、備蓄品の確認を定期的に行いましょう！



おうちの備蓄を確認しよう！

★必需品	確認しましょう！	主食	エネルギーの確保	主菜	たんぱく質の確保
・水 ・カセットコンロ ・カセットボンベ	* 1人1日およそ3L程度 1人1週間 6本程度	・米、アルファ化米、パックご飯 ・乾麺（うどん、パスタ）、カップ麺 ・小麦粉 ・乾パン、缶詰パンなど		・レトルト食品 …カレー、牛丼など ・スパゲッティソース ・缶詰 …肉、魚、豆など	
副菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維の確保	その他	適宜用意しておきましょう！	“ほっ”とできるもの	
・日持ちする野菜 …玉ねぎ、じゃがいも ・野菜ジュース、果物ジュース ・野菜や果物の缶詰 ・乾物 …切干大根、のり、わかめ、ドライフルーツなど		お子さんがいる家庭は… ・粉ミルク ・離乳食 ・好きな食品、飲み物		高齢の方がいる家庭は… ・レトルトのおかゆ ・やわらかい食べ物 ・とろみ調整食品	

【参照】農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

無駄なく食べて、備蓄しよう！

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ための方法

★備蓄の目安



×

最低3日分

*できれば1週間分

