

# 食品備蓄について

～できていますか？“もしも”の備え～

---

令和6年2月度  
安全衛生委員会資料  
産業医 西川菜摘

# 食品備蓄はなぜ必要？

---

- 災害の発生からライフライン復旧まで**1週間程度**かかるケースが多い
- 災害支援物資の到着まで**3日以上**かかることや、物流機能の停止によって**1週間程度**スーパーマーケットやコンビニでも食品が手に入らない状況が想定される

# 備蓄食品の分類

- 備蓄食品は大きく分けて「**非常食**」と「**日常食品**」の2種類
- 賞味期限が近い非常食を日常食品に回して買い替えるなど日ごろから活用することが大切

## <非常食>

主に災害時に使用するため常備する食品。

2か月に1回は**賞味期限を確認**しましょう。

## <日常食品>

日常で使用し、かつ災害時にも使用する食品。

**ローリングストック**を活用して備蓄しましょう。

# ローリングストックを活用



- **ローリングストック**とは...
- 普段から食品を少し多めに買い置き、賞味期限の近いものから消費してその後、消費分を買い足すこと。
- 常に一定量の食品が過程で備蓄されている状態を保つ方法。

食べた分を**補充**

賞味期限が近いものから**食べる**

少し多めに**蓄える**

# ローリングストックに活用できる食品



ローリングストックのためには、家庭ではどのような備蓄品を用意したらいいの？

普段料理をされる方は梅干しや缶詰などの食材や加工品がお勧め。  
また、普段あまり料理をされない方はカップラーメンや野菜ジュースなど、すぐ食べられる食品を用意しましょう。



管理栄養士

# 備蓄の日安量

---

- ▶ 家族の人数 × 最低「**3日分**」の備蓄が目安。
- ※できれば**1週間分**の備蓄が望ましい。
- ※要配慮者は**2週間分**の備蓄をしましょう。

(詳細は次ページ)

# 家族の人数分を備蓄しよう

## ※家庭備蓄の例（1週間分/大人1人分）

必需品	●水：2L×12本(※1日およそ3L程度) ●カセットコンロ      ●カセットボンベ(6本)
主食	●お米：2kg      ●カップ麺：3個 ●パックご飯：3個      ●乾麺：うどん、そばなど
主菜	●レトルト食品：牛丼の素やカレーなど9食分 パスタソース3食分 ●お肉やお魚の缶詰：9缶
副菜 ・ その他	●日持ちする野菜類：たまねぎ、じゃがいもなど ●インスタント味噌汁や即席スープ ●梅干し      ●乾物：乾燥わかめなど      ●調味料 ●ジュース：野菜ジュースなど



# 食品備蓄の注意点

---

- 要配慮者(乳幼児・高齢者・アレルギーのある方など)は食品が入手しにくいいため  
**2週間分**の備蓄が必要。



# 〈乳幼児〉



- ◆粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶を準備
- ミルクは紙コップとスプーン、もしくは哺乳瓶を使用して飲ませることを想定し、哺乳瓶は**使い捨てのもの**を使用することを推奨。
  
- ◆レトルトの離乳食を備える
- 前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買い足し備えよう。レトルトの離乳食は普段から食べ慣れさせておくとよい。

# 〈高齢者〉



## ◆栄養補助食品を備える

**ドリンクタイプ**や**ゼリータイプ**の栄養補助食品を使用し、低栄養予防のために、たんぱく質などの栄養補給を行う。

## ◆とろみ調整食品を備える

飲み物でむせやすい方は、**誤嚥（ごえん）性肺炎の予防**のために準備を推奨。（小分けタイプが使いやすい）

# 〈食べ物アレルギー〉



## ◆アレルギー対応食品を備える

**アレルギー対応食品**などの特殊食品は、  
災害時に手に入りにくくなりやすい。

普段使用のアレルギー対応食品を多めに買い置きしよう。

