

今日からできる 災害時の

食の備え

なぜ？ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止により、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいです。



**最低 3日分
できれば 7日分**

配慮が必要な方 2週間分
(※高齢者、慢性疾患の方等
食べる機能(噛むこと、飲み込むこと)が弱くなった方)

千葉市 地震・風水害ハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。



ステップ ①

まずは備蓄をはじめよう



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必要
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶
や清涼飲料水
なども、
あると便利！



カセットコンロ・
カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度



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)

・LL牛乳(次ページにて説明)
・シリアルなど

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、じゃがいもなど



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、
めんつゆなど

果物

・缶詰、ドライフルーツなど

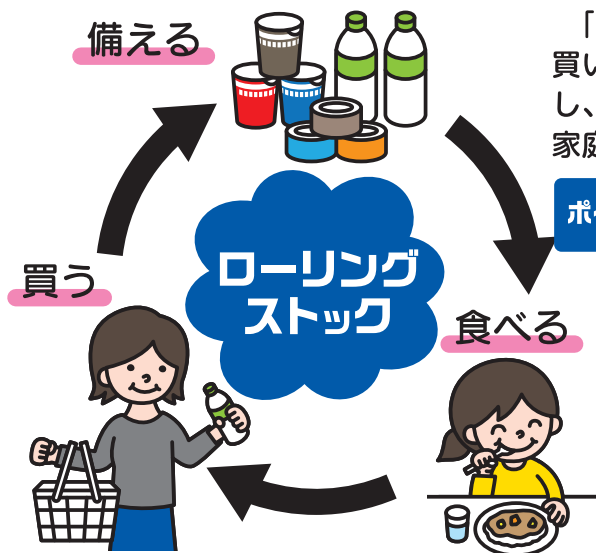
インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートなどの
菓子類もあると安心です。

ステップ②

「ローリングストック」で 備蓄してみよう



「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です。

ポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む
- ・日頃から食べ慣れているものなので災害時にも食べやすい



備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分

※1週間分を備えましょう。 ※配慮が必要な方は2週間分。

具体的なローリングストックの方法

- 1 家庭にある食品をチェックする。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買い足す。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

あると便利な備品

☐ 食品用ポリ袋
(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)

☐ ラップ

☐ アルミホイル

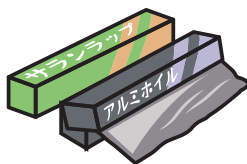
☐ クッキングシート

☐ クッキングペーパー・キッチンペーパー

その他に自分に必要なものを書き出してみましょう。

☐

☐



☐ キッチンばさみ

☐ 鍋、やかん

☐ おたま、トング

☐ 除菌スプレー (ペーパー)

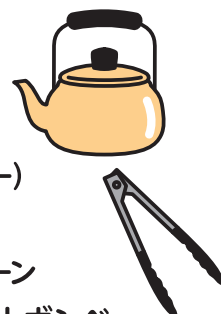
☐ 紙皿、紙コップ

☐ 割り箸、使い捨てスプーン

☐ カセットコンロ、カセットボンベ

☐

☐



発行元 ■保健福祉局健康福祉部健康推進課

電話：043-245-5794 FAX：043-245-5659

千葉市

令和7年3月作成