

食品備蓄のアドバイス～こんな時どうする?～

慢性疾患の方

- 糖尿病、脂質異常症、痛風、高血圧
- 腎臓病

一般の方と共通した備えで、献立を工夫
低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、
特殊食品を多めに備える



日頃から飲んでいる薬も忘れずに備えておこう！

食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- レトルトなどのおかゆ、介護食品
- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物

食べやすくする工夫

ごはん類	・汁物に入れて雑炊のようにする。	パン類	・牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。
むせる時	・食事前に少量の水で口を湿らせる。 ・食べ物と水分を交互にとる。	食欲が出ない時	・温かい汁物や、栄養素を調整した「ゼリー飲料」などを活用する。

備蓄食材を使った おすすめレシピ 海藻サラダの白和え風

材料

- 海藻サラダミックス …………… 1袋（小袋）
- 豆腐（小） …………… 1丁
- ごまだれ（もしくはごまドレッシング） …………… 大さじ2

作り方

- ①ビニール袋（非常災害時は使うと便利）に海藻サラダミックスと豆腐を入れ、ごまだれをかけてよく揉んで混ぜる。
- ②①を20～30分冷蔵庫に入れそのまま置き、海藻サラダミックスを十分に戻してから、盛り付ける。

パックの中の水に浮かんでいる絹や木綿豆腐は冷蔵で2～3日しか持ちませんが、充填豆腐（じゅうてんどうふ）は、未開封だと常温保存できる日持ちのする豆腐です。充填豆腐は絹の食感のみになりますが、買い置きをしておくとも便利です。 ※保存期間は様々のため、確認をして備蓄しましょう。



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



令和7年3月作成

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）	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	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
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートなどの 菓子類があると安心です。
	野菜ジュース、果汁ジュース等		

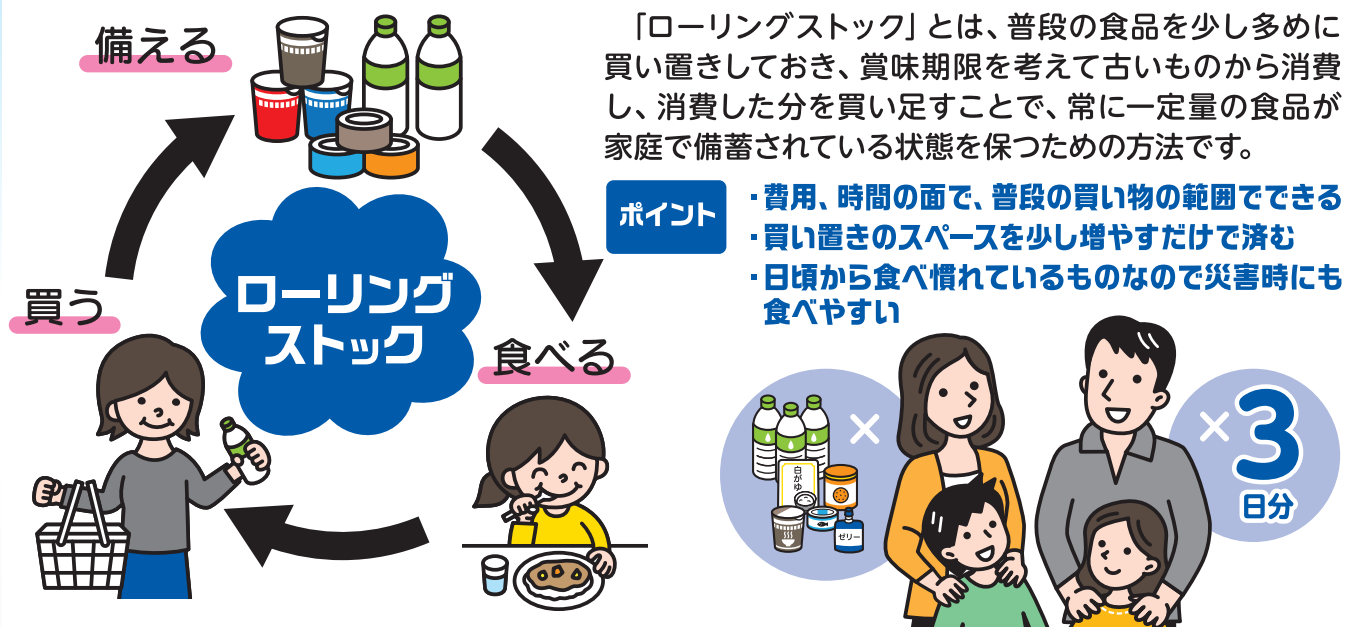
エネルギーの
確保

たんぱく質の
確保

ビタミン、
ミネラル、
食物繊維の
補充

ステップ②

「ローリングストック」で 備蓄してみよう



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、トンブ
- ☐ 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



ステップ③

「さあにぎやか(に)いただく」を 合言葉に備蓄を整えよう

さ さかな 缶詰 ・缶詰 ・魚肉ソーセージ	あ あぶら 油 ※直射日光を避けて保存しよう	に にく レトルト ・牛丼などのレトルト ・焼き鳥の缶詰	ぎ ぎゅうにゅう ロングライフ商品 常温保存可能な賞味期限が長いものです ・LL牛乳 ・スキムミルク	や やさい 野菜ジュース ・切り干し大根 ・乾燥野菜	か かいそう カットわかめ ・のり
に いも 干しいも ・マッシュポテト ・フレーク	た たまご うずら卵水煮 ・うずらの卵の水煮	だ だいず 大豆缶 ・大豆の水煮 ・充填豆腐	く くだもの みかん ・フルーツ缶 ・ドライフルーツ	意外と身近なものでも揃えられるのね。	

※「さあにぎやか(に)いただく」はフレイル予防のために毎日とりたい10の食品群の頭文字を取ったものです。

フレイルをご存じですか？

フレイルとは身体的、精神的、社会的な側面が相互に絡み合って、体が弱くなっている状態のことを指し、健康な状態と介護を要する状態の中間的な段階とされています。

災害時には手に入るものが限られる中、被災によるストレス等により、高齢者の方は食欲が低下して、必要な栄養がとれなくなり低栄養になりやすくなることが考えられます。

