

非常食の準備



9月1日は防災の日です。いざという時に、ご家庭の備蓄は大丈夫ですか？
この機会に、「非常時の食の備え」について見直してみましょう。

備蓄食品の例

災害が起きた場合、十分な支援体制が整うまでに約3日間かかるといわれています。
備蓄食品も**家族の人数×3日分**を目安に備えておきましょう。



飲料水

1人1日3L×家族の人数×3日分

主食（エネルギー源）

- ☆非常用ごはん ☆乾パン ☆乾麺
- ☆缶入りパン ☆カップめん
- ☆コーンフレーク ☆クラッカー

主菜（たんぱく質源）

- ☆肉の缶詰（やきとり・スパム 等）
- ☆魚の缶詰（ツナ・魚のかば焼き 等）
- ☆レトルト食品（カレー・牛丼・親子丼・ミートソース 等）

副菜（ビタミン・ミネラル）

- ☆惣菜缶詰（ひじきの煮物・五目大豆 等）
- ☆野菜缶詰（トマト・コーン 等）
- ☆果物缶詰 ☆カップスープ
- ☆即席みそ汁 ☆野菜ジュース

その他（補食など）

- ☆菓子（チョコレート・飴・ビスケット 等）
- ☆はちみつ ☆ジャム



缶詰は缶切り不要のものが便利です

今の家族に合った内容になっていますか？

ご家族に、食事に気を付ける必要がある方はいませんか？
年代や身体の状態に合わせて、今の家族に必要なものを準備しましょう。

乳幼児がいる場合

- ☆粉ミルク・哺乳瓶・ベビーフードなど
- ☆水は多めに備蓄しましょう
- ☆食物アレルギーがある場合、アレルギー用食品を日頃から準備しておきましょう

高齢者がいる場合

- ☆固いものが食べられない、食べ物が飲み込みにくい方がいる場合は、状態にあった介護用レトルト食品やレトルトのおかゆなどを準備しておきましょう

食事療法が必要な方（糖尿病・腎臓病など）がいる場合

- ☆特別な食品を使っている場合、いつも使っている食品を多めに備蓄しておきましょう。

定期的に点検しましょう

いざという時に使用できるよう、定期的に中身を点検・交換しましょう。
防災の日や記念日など、入れ替え日を年1～2回決めておくと便利です。



「非常食」というと専用の食品をイメージしがちですが、日常的に食べ慣れているレトルト食品やお菓子等も、賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、食べ慣れられない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れた味が心を癒し、命を救います。

