

“いつも”の買い物が、“もしも”の備えに 食べながら備える新習慣！



近年、地震・台風などの大きな自然災害が増えており、
家庭備蓄の必要性が高まっています



避難所に**食品備蓄**が
あったのは全体の**3割**くらい…

東日本大震災被災者

農林水産省 家庭備蓄ポータル

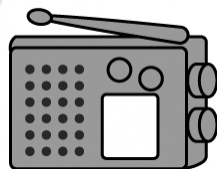


実際に**食品備蓄**を
している人は**2人に1人**

厚生労働省
令和元年国民健康・栄養調査結果

スーパーで
食品の調達ができたのは、
発災後、**数日経ってから**

東日本大震災被災者



避難所での食事は
野菜が不足しやすく
便秘や免疫力の低下につながる

農畜産業振興機構 災害時の野菜摂取不足
阪神淡路大震災での調査



災害に備えて ローリングストックをはじめよう！

ローリングストックとは？

「備える→食べる→買う」を
繰り返しながら
常に一定量の食品を
備蓄する方法

普段の買い物の
範囲でできる

買う

食べたら
買い足して、
補充する

長期保存用の
非常食よりも安い



**ローリング
ストック**

備える

ふだん食べている
食材を多めに買って、
蓄える

日常の「買い忘れ」や
「急な予定」にも

食べる

ふだんの
食事で
食べる

非常時にも
「普段食べなれたもの」
が食べられる



ローリングストック向けの食品をご紹介します！



長期保存が可能なもの

- ☐ 飲料水(1日あたり1人3L)
- ☐ レトルトご飯
- ☐ レトルトカレー、パスタソース
- ☐ サバ缶、焼き鳥缶、フルーツ缶
- ☐ 羊かんなどの甘味



賞味期限が半年～1年のもの

- ☐ 野菜ジュース、果汁ジュース
- ☐ 乾物
(乾燥野菜、切り干し大根、ひじき、高野豆腐など)
- ☐ カップ麺
- ☐ ロングライフ牛乳



常備野菜など

- ☐ 根菜類
(ジャガイモ、玉ねぎ、にんじんなど)
- ☐ 果物
(りんご、柿、みかんなど)
- ☐ 漬物(梅干しなど)



食品以外にも

- ☐ 耐熱性ポリ袋
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ



他にどんな
ものが必要？

非常時の持ち出し品・
備蓄品チェックリスト



子ども・高齢者・要配慮者用

乳幼児、高齢者、アレルギーや
持病(糖尿病、高血圧など)のある方など、
要配慮者用の特殊食品は行政の備蓄も
多くありません。
家庭備蓄でそれぞれに合った食事の備え
が大切です。



番外編(練習してみよう)

災害時は水がとても貴重。そんな水を節約できる
調理方法が「パックスッキング」。
パックスッキングは耐熱性のポリ袋に食材を入れ、
袋のまま湯煎で調理する方法です。
本番に慌てないために平常時に練習してみよう！



練習
してみよう

災害時のパックスッキングレシピ



発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会 協賛：三井不動産・カーブスジャパン



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ
(SWC) 協議会が認証しています。

