災害後1週間程度を乗り切るための食糧備蓄をしましょう。

災害時には食料や水などの支援物資が届くまで、少し時間がかかります。
各家庭で１週間程度乗り切れるような準備をしておけると安心です。
冷蔵庫や買い置きのものもあわせて、食べる順番を工夫し、１週間を乗り切りましょう。

1週間を乗り切る知恵

1～3日目

冷蔵室・冷凍室にあるものを食べる
ふだんから冷蔵室・冷凍室に食材を多めに買い置きしておく。

停電時
クーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。

4～7日目

「ローリングストック」で備蓄した非常食を食べる
傷みが早く出るものは震災直後に食べ、４日目ぐらいからはレトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品など日持ちがする「非常食」を食べる。

おすすめの非常食

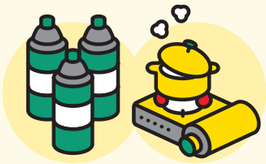
乾物
災害時の食事は炭水化物に偏りがちです。ミネラルや食物繊維が豊富な切干大根や寒天などがおすすめ。

レトルト食品
ローリングストックで備蓄すれば、賞味期限が約１年のレトルト食品も「非常食」になります。

フリーズドライ食品
フリーズドライ食品の中でも野菜が豊富に含まれているものがおすすめです。

乾麺
できれば、ゆで時間が短くてすむものを。やわらかくゆでれば、小さな子どもでも食べられます。

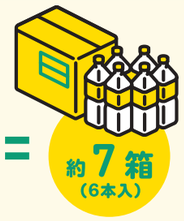
あわせて用意しておきたい



カセットコンロ＆カセットボンベ
温かい食事の必需品。
ボンベ１本で約60分使用できます。

ストックしておく飲料水

1人1日 3ℓ × 家族の人数分 × 7日分 =



1日1人3リットル、最低3日分、できれば7日分を用意しておく。
4人家族で7日分なら最低7箱。積み上げず、家のいろいろな場所に置く。

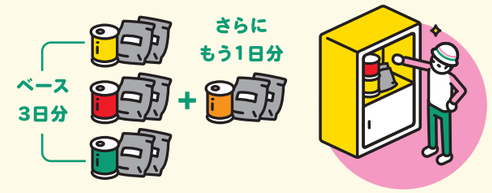
ローリングストックとは

食材を定期的に食べながらストックする新たな備蓄方法です。毎月１食を食べ、食べた分を月末に買い足します。それらを繰り返しながら、常に一定量の食材を自宅に備蓄します。

- 賞味期限が１年で構わないので、ふだん食べ慣れているものを非常食として利用できます。
- 定期的に試食ができるので、好みの食事をそろえることができます。

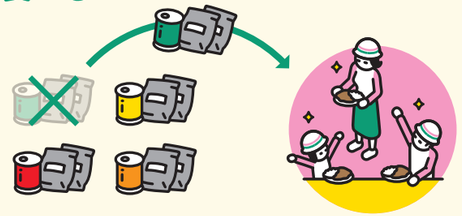
ローリングストックのやりかた

1 備える



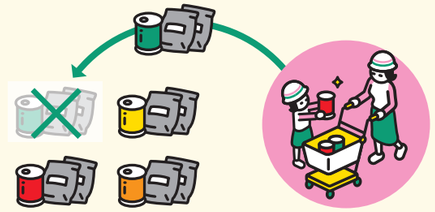
ベースとなる３日分（9食分）の非常食を用意する。
さらにもう１日分、合計で12食分ストックしておく。

2 食べる



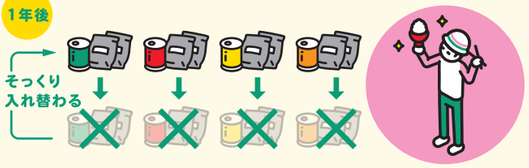
月に１回程度、試食する日を決めて、１食分の非常食を食べる。

3 買い足す



食べたら、１食分を買い足して補充する。

4 食べ慣れたものを常備！



ちょうど１年で、最初に用意した４日分（12食）は全て消費され買い足した12食分とそっくり入れ替わる。

水がない時に役立つキッチングッズ

キッチンばさみ、ピーラー

まな板を使わずに調理できて衛生的。

使用したあとは、ウェットティッシュなどで拭いてきれいに。

ラップ

食器や紙食器に敷いて使えば、お皿を洗う水の節約に。

食材に直接手を触れずに、おにぎりなどがつくれます。

ポリ袋

手袋代わりにかぶせれば、衛生面も安心です。

食材を入れて調理すれば衛生的かつ、お皿を洗う水を節約できます。