

いざという時の備え“食品の家庭備蓄”していますか？

9月1日は「防災の日」です。いつ起こるか分からない災害に対して、普段から私たちにできることの一つとして“食品の家庭備蓄”があります。

「何から始めればいいのか分からない」「毎日忙しくて、余裕がない」など、先延ばしにして考えがちですが、日常の一部として、普段から無理なく楽しみながら取り入れていくことが大切です。

なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？



災害時は1週間程度、食品が手に入らないことが想定されます。必要量も要チェック！

過去の経験によれば、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。

また、災害支援物資が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。

備蓄の必要量は？

「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といわれています。

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。



※県内のハザードマップはこちらから↓

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程度 (飲料水+調理用水)	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 ・LL(ロングライフ)牛乳 ・シリアル等
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、じゃがいも等 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、めんつゆ等 インスタントみそ汁や即席スープ チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

簡単！ 家庭備蓄に「ローリングストック」のすすめ



備蓄食品を用意する際のヒント

備蓄食品は、大きく「日常食品」と「非常食」の2つに分けられます。

日常食品 日常から使用し かつ 災害時にも 使用するもの	非常食 災害時の備え として準備し 主に災害時に 使用するもの
---	--

これらをバランス良く備えましょう。さらに、外出中の災害に備えて「持ち歩き用品」も備えておけば、万全です！

要配慮者の備えも重要！

災害時は、特殊な食品が手に入りにくくなるのが想定されます。
乳幼児や高齢者、持病・食物アレルギーがある方など配慮が必要な方の食品は、**少なくとも2週間分を備蓄しておく**と安心です。

乳幼児の備え 例えば…

○ミルク・離乳食の備え

粉ミルクと哺乳瓶、紙コップや使い捨てスプーンを備えておくで安心です。また、びん詰めやレトルトの離乳食も多めにストック。普段からレトルトの離乳食を食べ慣れておくことも大切です。



○好きな食品や飲み物

子どもが日頃から好きなものを備えておく、災害時でもリラックスしたり安心できます。



食物アレルギーがある方の備え 例えば…

○該当アレルゲンの含まれていない食品の備え

アレルギー対応食は、災害時、特に手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、ローリングストック法で、少なくとも2週間分備蓄することが推奨されています。



県で作成した、多言語版パンフレット「災害における食物アレルギーガイド」もご活用ください！



【県HP】

高齢者の備え 例えば…

○体力が落ちたとき、食欲がなくなったときの備え

レトルトのおかゆやインスタント味噌汁などがあると安心です。体が弱ったときに食べたくなるものを想像して備えましょう。



慢性疾患がある方の備え 例えば…

○医師が処方した食事療法を継続できる備え

慢性疾患がある方は、災害時に症状が悪化しがちです。普段の食事療法を継続できるよう、備蓄食品の内容を工夫しましょう。缶詰やインスタント食品などは、塩分が多いので注意が必要です。



食品の家庭備蓄について、詳しくは…

農林水産省HP

「災害時に備えた食品ストックガイド」
をご覧ください。



この機会に、確認しましょう！

野生キノコの食中毒にご注意を！

秋はキノコ狩りのシーズンですが、毎年、毒キノコの誤食による食中毒が発生しています。

食用のキノコと確実に判断できない
野生のキノコは

**採らない！ 食べない！ 売らない！
人にあげない！ もらわない！**

詳しくは、厚生労働省HP「毒キノコによる食中毒に注意しましょう」



食用と間違えやすい毒キノコの例



クサウラベニタケ

クサウラベニタケ

<間違えやすいキノコ>
ウラベニホテイシメジ、
ホンシメジ、
ハタケシメジ



ツキヨタケ

<間違えやすいキノコ>
ヒラタケ、ムキタケ、
シイタケ

ツキヨタケ

【ご案内】

県HP
公式SNS

★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。ご活用ください。



【バックナンバー】

★県公式LINEアカウント「群馬県デジタル窓口」内で、情報配信中！
友だち追加・受信設定をお願いします！



【友だち追加】



【受信設定】

★公式Xと公式Facebookで情報配信中！
フォローをお願いします！



【X】



【Facebook】

ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1 TEL: 027-226-2424 FAX: 027-243-3426

群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室 電子メール: shokuseika@pref.gunma.lg.jp