

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)

お好みのお茶や、清涼飲料水などもあると安心！



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)



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！



家庭備蓄に「ローリングストック」のすすめ

補充する



普段食べているものを消費しながらストックする方法！

ローリングストック



食べる

備える

- 日常食品
- 非常食
- 持ち歩き用品(水やチョコレートなど)

さらに詳しく

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。

ローリングストック

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。



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】

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