



災害時に備えて



～災害時だけでなく、体調不良の時や買い物に行けない時などにも役立ちます！～

備蓄しておきたい食品

最低でも家族で

3日分の備蓄を



水

飲料水として1人あたり、1日1ℓの水が必要です。調理等に使用する水を含めると3ℓ程度あれば安心です。ミルクが必要な場合は多めにストック

熱源

カセットコンロ
カセットボンベ
(1人/週間：6本程度)
食品を温めたり、簡単な調理に必要

主食

精米（無洗米がおすすめ）
レトルトご飯
乾麺・カップ麺
保存のきくパンなど



主菜・副菜

レトルト食品
切り干し大根などの乾物野菜
根菜類
魚や果物の缶詰



乳幼児

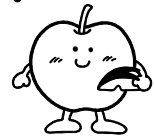
粉ミルク（液体ミルク）
哺乳瓶
紙コップ
使い捨てスプーン



ベビーフード できれば2週間分

アレルギー対応が必要な場合はアレルギー対応の食品

好物の食品や、お菓子、飲み物などは安心を得られます。



備蓄食品のポイント

- ①普段からよく使う食品を多めに買っておくというローリングストック法がおすすめ。食べ慣れたものを備蓄することで、非常時にも安心して食事をすることができます。非常時のための非常食は期限前に家族で食べて、慣れた味にしておきましょう。
- ②災害時の食事は、どうしても主食に偏るので、魚・豆などのたんぱく質や野菜・果物などのビタミンが摂れる食品を気にしてストック。また、大人も子どもも好物の食品があるとホッとします。
- ③持ち出し用の非常袋にも赤ちゃんに必要なものは入れておきましょう。

役立つサイト集

農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド（赤ちゃんは「要配慮者版」を参照！）

日本栄養士会 災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック