

配慮が必要な人のために

配慮が必要な人のための食料は、ライフライン復旧後もしばらく手に入らないことが考えられます。多めに備えておきましょう。脱水予防のための水分も、併せて備蓄しましょう。

乳幼児がいる

粉ミルク
液体ミルク

ベビーフード

水

ほ乳瓶

高齢者がいる

レトルト粥ややわらか食

ゼリー飲料等
飲みこみやすい物

水

食物アレルギーや慢性疾患がある

アレルギー除去食・疾患に応じた専用の治療食

（これらあくまで一例です。家族の状況に応じて必要な物を備蓄しましょう。）

食品以外も準備を！

備蓄食料を食べるには、食器等も必要です。衛生的に食べられるように、食品以外のものも準備しましょう。

紙皿・紙コップ

割り箸やスプーン等

ガスボンベ・カセットコンロ

お皿より大きめに切り、敷いて使うと節水に

ラップ

ウエットティッシュ

ジッパー袋

ビニール袋

缶切り

備蓄食料チェックポイント

- 家族全員が最低 3 日間（できれば 1 週間）は過ごせる食料と水の量が
- 備蓄している食品は、家族全員が食べられる味やかたさか
- 備蓄している食品が主食に偏っていないか
- 配慮が必要な人のための食事を、十分な量備蓄しているか（最低 1 週間分）



賞味期限が来る前に、普段の食事に活用し定期的に入れ替えるようにしましょう。

横浜市金沢区役所福祉保健課健康づくり係
横浜市金沢区泥亀 2-9-1
TEL : 788-7840 FAX : 784-4600
令和 4 年 2 月作成

災害時の安心のために

はじめよう 食料備蓄！

災害に備えて、食料を備蓄していますか？
食料備蓄は、災害時に自分と家族の生命を守ることにつながり、大きな安心にもなります。
災害時に生き抜くための食料備蓄、はじめませんか？

災害時の食事の役割

災害時のような緊急事態における食事は、ただ空腹を満たすだけではなく、生命・健康を守るうえで非常に重要です。



食事が摂れないまたは偏った食事が続くと…

| | | | | |
|---------|--------------|----------|-----------|-------------|
| 倦怠感 | 体重 増加・減少 | 食欲不振 | 下痢・便秘 | 貧血 |
| 風邪 | 肌荒れ | 口内炎 | むくみ | 慢性疾患の悪化 |

災害時用の食料は、**十分な量を栄養バランスを考慮して備える**ことで、**長期化する被災生活を乗り切ることができ**、また、**災害による疾病の悪化を防ぐことにつながります**。

災害時フェーズ別の状況

発災直後～1週間



- ◆水・ガス・電気等のライフラインが全てストップする
- ◆物流機能もストップし、支援物資はすぐに届かない。スーパー等でも商品が不足
- ◆行政の備蓄食料はごくわずか

発災直後 1～2週間



- ◆ライフラインや物流が徐々に復旧
- ◆避難所に支援物資が届き始めるが、菓子パン・おにぎり・カップ麺中心
- ◆配慮が必要な人向けの食料は不足

発災直後 2週間～

- ◆避難所では炭水化物中心の食事が続く
- ◆支援物資や炊き出しが増え、食べすぎによる体重増加がおきやすい

生き延びることが最優先

「ライフラインが使えない」
「買い物ができない」状況でも
自力で生活するための備蓄
が必要

体調を悪化させない

炭水化物中心の食事が続き、
栄養バランスの偏りによる
体調不良が出やすいので
栄養バランスを考えた備蓄
が必要

災害時のイメージと実際

自衛隊が炊き出しに来るから備蓄は必要ない！

→ **必ず来るわけではありません！**

行政がたくさん食料を備蓄してるでしょ？

→ **行政の食料備蓄は限られた量です！
最初の一食分しかない可能性も**

地域で炊き出しするから、備蓄しなくても大丈夫！

→ **衛生的かつある程度の期間継続できる計画になっていますか？**

支援物資がすぐに届くでしょ？

→ **届くまで1週間以上かかる場合もあります
それまでは備蓄食料でしのぐしかありません**

食料は十分な量を栄養バランスよく備蓄しておくことが重要です！

備蓄する食品の例と目安量

日常の食事で利用している食品を多めに買い置きしローリングストック（使った分だけ買い足して、常に一定量を家庭に備蓄すること）がおすすめです。

主食 (エネルギー源)



米、パックご飯、レトルト粥、α化米

乾麺、インスタント麺

主菜 (体をつくる)



レトルトのカレー・おかず

魚や肉の缶詰

魚肉ソーセージ

豆の水煮

副菜 (代謝を助ける)



乾物（海藻、切干大根等）

トマト缶

野菜ジュース

日持ちする野菜

その他



お菓子
(心をリラックスさせる)

果物缶・サプリメント
(ビタミン、ミネラル補給)

水分

水は生活にも使うので、
多めに備える



一人あたり1日3リットル

それぞれ3日分（9食分）× 家族の人数分備蓄しましょう
※家族全員が食べられるものを備蓄しましょう

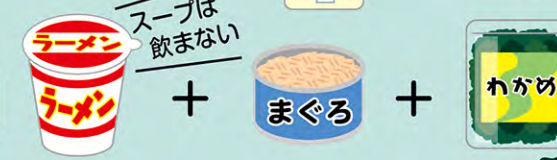
災害時の実際の食べ方

主食 + 主菜 + 副菜 を組み合わせて、栄養バランス良く食べましょう。

例1



例2



食べ慣れているものを揃えておくと、災害時の安心感につながります。

