

保存食料・飲料水 ● 出荷単位別のサイズ・重量 ●

商品名	商品コード	入数	梱包サイズ約(mm)	重量約(kg)
帰宅困難者食品セットII	2332	15	648×372×H308	19
保存食5年サポートセットII	2317	6	533×323×H262	13.2
保存食5年セレクトセットII	2321	3	635×396×H162	14.0
保存食ONE DAYセットII	2313	6	695×314×H220	16.0
はぐくみ 小缶	2051	1	325×430×H128	5.6
はぐくみ 大缶	2053	1	283×555×H187	8.9
MA-mi 大缶	2048	1	283×555×H168	8.7
7年保存レトルト食品セット	2427	4	490×435×H195	14
ビスコ保存缶	2351	10	521×209×H127	2.9
保存用ビスコ コンパクトタイプ(1袋)	2358	50	470×330×H162	5.5
保存用ビスコ コンパクトタイプ(1ケース)	2352	1	443×308×H180	4.6
カンパン(110g)	2024	24	470×316×H125	4.8
保存用大型カンパン(16食)	2028	4	250×250×H415	10.0
保存用大型カンパン(64食)	2029	2	490×260×H370	18.5
保存用ビスケット(20食)	2202	4	250×250×H415	8.0
保存用ビスケット(80食)	2203	2	490×260×H370	14.5
保存用クラッカー(20食)	2206	4	250×250×H415	7.0
保存用クラッカー(80食)	2207	2	490×260×H370	12.5
尾西のライスクッキー ※2種類とも同じサイズ、重量	2405~	48	450×360×H195	4.2
7年保存クッキー ※3種類とも同じサイズ、重量	2413~	50	250×343×H170	4.3
缶入ミニクラッカー	2210	24	480×324×H125	3.9
あたり前田のクラッカー	2228	15	535×325×H160	4.5
ヒジョウシヨク ER 9食入	2401	20	275×340×H200	12.0
保存食 塩せんべい	2140	12	390×285×H215	1.7
保存用ファイバービスケット	2208	24	320×365×H195	3.0
ミルクスティック	2430	30	225×290×H180	2.1
スーパーバランス 6YEARS	2419	20	303×245×H125	2.3
カロリーメイト・ロングライフ(60食)	2365	1	325×230×H115	3.0
野菜一日これ一本 長期保存用(30缶)	2368	1	325×268×H110	6.9
5年保存茶	2397	25	360×375×H220	1.8
チューブ入チョコ	2440	15	197×170×H110	1.5
非常災害用ドロップス	2057	10	314×126×H110	1.8
えいようかん	2453	20	365×200×H103	6.7
7年保存レトルトパン ※3種類とも同じサイズ、重量	2447~	50	455×520×H190	6.5
パンですよ! ※3種類とも同じサイズ、重量	2340~	24	475×320×H125	4.4
パンの缶詰	2030	24	413×311×H124	4.6
マフィン's工房 ※3種類とも同じサイズ、重量	2570~	24	464×311×H121	4.4
新食缶ベーカー缶入りソフト ※4種類とも同じサイズ、重量	2630~	24	465×316×H125	4.4
保存用即席乾燥餅 ※3種類とも同じサイズ、重量	2461~	50	515×310×H340	7.7
大量備蓄用即席乾燥餅	2490	1	345×245×H330	3.6
にんべん(かつお節)だしがゆ ※3種類とも同じサイズ、重量	2640~	40	390×355×H187	10.0
災害食用梅がゆ	2495	40	415×230×H173	9.0
アルファ米 白がゆ	2164	50	422×307×H168	3.4
アルファ米 梅がゆ	2165	50	422×307×H168	3.4
こまちがゆ	2070	24	410×278×H110	9.0

商品名	商品コード	入数	梱包サイズ約(mm)	重量約(kg)
アルファ米炊き出しセット おかゆ(50食)	2166	1	342×332×H216	4.0
非常食セット ※3種類とも同じサイズ、重量	2270~	10	348×241×H275	9.7
洋風とり雑炊	2296	6	487×324×H199	4.5
洋風えび雑炊	2294	6	487×324×H199	4.8
アルファ米(100g) ※100g 10種類とも同じサイズ、重量	2147~	50	422×307×H198	6.2
アルファ米(5kg) ※5kg 8種類とも同じサイズ、重量	2167~	1	343×333×H180	6.5
新潟のごはん(50g)	2548	50	400×300×H120	3.3
はんぶん米	2550	50	320×490×H180	6.0
救命ライス ※3種類とも同じサイズ、重量	2561~	40	460×270×H160	5.1
梅干	2410	20	435×320×H130	3.0
白ごはん	2510	30	515×185×H185	6.8
きのごはん	2520	30	515×185×H185	6.8
ビーフカレー	2540	30	424×170×H180	6.7
7年保存レトルト食品 ※3種類とも同じサイズ、重量	2600~	50	275×423×H260	13.5
尾西のビーフカレーライスセット(30食)	2546	1	395×343×H280	11.0
常備用カレー職人 ※2種類とも同じサイズ、重量	2616~	10	302×201×H227	5.7
おでん缶	2091	12	270×207×H110	4.2
保存用味噌ラーメン(2食分)	2242	12	420×520×H180	3.7
保存用味噌ラーメン(50食分)	2248	1	500×252×H380	8.4
野菜たっぷりスープ ※4種類とも同じサイズ、重量	2372~	30	400×217×H178	5.3
サバイバルフーズ・ファミリーセット クラッカー チキンシチュー	2006	1	487×324×H199	7.0
サバイバルフーズ・ファミリーセット クラッカー 野菜シチュー	2008	1	487×324×H199	6.7
サバイバルフーズ・ツーン&ハーセット クラッカー チキンシチュー	2011	1	318×212×H135	2.1
サバイバルフーズ・ツーン&ハーセット クラッカー 野菜シチュー	2013	1	318×212×H135	2.1
サバイバルフーズ・クラッカー	2007	1	φ159×H179	1.3
サバイバルフーズ・チキンシチュー	2009	1	φ159×H179	0.9
サバイバルフーズ・野菜シチュー	2010	1	φ159×H179	0.8
サバイバルフーズ・野菜のクリームパスタ	2285	1	φ159×H179	1.0
サバイバルフーズ・マカロニ アンド チーズ	2287	1	φ159×H179	1.0
野菜ミックス(2~3食)	2093	30	515×260×H260	2.3
野菜ミックス(一斗缶)	2097	1	250×250×H390	4.5
ほうれん草のみそ汁	2128	50	330×300×H150	1.0
たまごスープ	2129	50	330×300×H150	1.1
かに雑炊	2130	50	420×300×H200	2.0
親子丼の素	2131	50	420×300×H200	2.1
にゅうめん	2133	50	420×300×H200	1.8
容器付き非常用保存食 ほうれん草のみそ汁	2108	50	350×230×H180	1.8
容器付き非常用保存食 たまごスープ	2109	50	350×230×H180	1.8
保存用けんちん汁	2136	1	φ135×H180	0.4
保存用とん汁	2138	1	φ135×H180	0.5
ポケットワン ※3種類とも同じサイズ、重量	2121~	60	225×395×H190	2.0
きんぴらごぼう	2261	24	235×310×H70	2.0
ごもく豆	2262	24	235×310×H70	2.6
切り干しだいごん	2263	24	235×310×H70	2.5
ひじき	2264	24	235×310×H70	2.5

商品名	商品コード	入数	梱包サイズ約(mm)	重量約(kg)
かぼちいとこ煮	2267	24	235×310×H70	2.4
コンビーフ	2044	48	333×297×H108	6.9
さば味噌煮	2062	24	317×241×H126	6.2
いわし味付	2063	24	223×271×H100	3.2
まぐろ油漬(ライトツナ・フレーク)	2065	24	317×241×H68	2.7
さんま味付	2068	24	317×241×H104	5.0
うまい! 鯖水煮	2102	24	320×245×H110	5.0
うまい! 鯖醤油煮	2103	24	320×245×H110	5.0
うまい! 秋刀魚味噌	2104	24	320×245×H110	5.0

商品名	商品コード	入数	梱包サイズ約(mm)	重量約(kg)
やきとりたれ味	2105	24	316×239×H69	2.7
やきとり塩味	2107	24	316×239×H69	2.6
朝からフルーツ パイミン	2049	24	413×277×H77	5.8
スーパー保存水(1.5ℓ)	2005	8	320×191×H319	13.2
スーパー保存水(500ml)	2004	24	430×285×H230	13.7
純天然アルカリ7年保存水(2ℓ)	2501	1	315×185×H323	12.8
純天然アルカリ7年保存水(500ml)	2500	1	380×270×H210	13.1
缶入保存飲料水	2002	24	403×265×H125	8.8

災害備蓄食料について

参考資料 ● 農林水産省・家庭用食料品備蓄ガイド

災害用の備蓄は一般に、3日分を用意するようになっています。理由として、震災直後の3日間は人命救助が最優先で、行政も帰宅困難者に対応する余裕がないからです。また、電気やガスや水道などのライフラインも長期間復旧しません。巨大で広範囲な地震の発生直後は行政の支援が行き届きません。平成25年5月に最終報告が行われた政府の防災対策推進検討会議内の「南海トラフ巨大地震対策について」では、まず地域で自活するという備えが必要であり、食料や飲料水、その他の家庭備蓄を1週間以上確保するなどの具体的な対応を推進する必要があるとしています。

実際に想定外の巨大地震が起きた場合、ライフラインの復旧にかなりの日数が必要になります。スーパーやコンビニの棚から食料がなくなり、交通網が遮断され自宅や勤務先の地域が孤立した場合も考えなくてはなりません。長期間分を備えるに越したことはありませんが、まずは最低でも推奨されている3日分を備えましょう。賞味期限が長い食料品は普段から多めに購入し消費した分を新たに買い足すようにするなど、計画的に買い替えることで、効率的な備蓄(ローリングストック法)ができます。

飲料水については、1日1人あたり3ℓが目安です。4人家族では3日分で36ℓ、1.5ℓの保存水なら8本1箱で12ℓ入りなので、3箱あれば3日間大丈夫です。生活用水で必要になる分は、お風呂の水を普段から溜めておくなど工夫しましょう。

また、電気・ガス・水道が使えない場合でもすぐに食べられる物があると重宝です。パンの缶詰やクラッカー、カンパン、ビスケット、せんべい、こまちがゆ、救命ライス、非常食セットなどがあります。

備蓄品のみでの食生活では野菜を十分に摂ることが難しく、ビタミンやミネラルが不足します。その場合は、栄養補助食品や野菜ジュースなどを利用して補いましょう。

火元としては、カセットコンロ、カセットガスが役に立ちます。1日3食分の調理用としてボンベ2本、3日分で6本あると便利です。

次のリストは地震防災用備蓄食料品(4人家族3日分)のリストの一例です。(ただし、非常時用ですので、エネルギーは1日1人あたり1,500kcal程度としています。)

主食	●缶詰 ●レトルトごはん ●アルファ化米 ●乾パン、パンの缶詰 ●クラッカー ●餅	計36缶・袋
副食	●レトルト副食(各種)	18袋
汁物	●みそ汁、豚汁、ラーメン缶詰、粉末スープ	計24缶・袋

乳幼児・高齢者・病人などは、一般の人と比べて嚙む力・飲み込む力が弱いので、必要に応じて飲料水を多めに備蓄し、ジュースやゼリー飲料なども備蓄するとよいでしょう。

「おやつ」は被災時の生活に楽しみを与えると同時に、3回の食事で摂りきれない栄養を補う効果があります。飴・ビスケット・チョコレート・ようかんといった「おやつ」も備蓄するとよいでしょう。

ご家庭に合った備蓄内容が決まったら、チェックリストをつくって定期的に確認しましょう。意識をもって備蓄に取り組めば、いざというときに困りません。そしてその安心を得ることが、実際に災害が起こったときに、落ち着いて行動できることにつながります。ひいては、自分と家族の身を守ることにつながるのです。

