



保存食料

おいしい食事は被災時のストレスをやわらげます。
非常時に備え、栄養と味のバランスを考えた保存食料を備蓄しておきましょう。

お湯を注いで作りたての美味しさ、フリーズドライ非常用保存食。



↑保存用けんちん汁・とん汁(賞味期限5年)
缶の中身をナベに入れ、熱湯を加えてかきまぜるだけで本格的な味が楽しめます。食事に温かい汁物は欠かせません。キャンプにも最適です。
湯の必要量/3ℓ(20食)
①けんちん汁 [2136](#) ②とん汁 [2138](#)
191g(約20食分) 270g(約20食分) 各**¥5,616**(本体価格 ¥5,200) **1**



↑ポケットワン(賞味期限5年)
長期保存が可能な粉末タイプは、湯または水を注ぐだけで出来上がり。パッケージを組み立てるとそのまま1杯分の容器になります。
①おみそ汁 [2121](#) 9.5g(1食分) 湯または水の必要量/各150ml(1食)
②コーンスープ [2122](#) 9.8g(1食分) 各**¥183**(本体価格 ¥170) **60**
③わかめスープ [2126](#) 9.5g(1食分)



団体様備蓄専用

←容器付き非常用保存食 50食分(賞味期限5年)
フリーズドライ製法で、素材の旨味と栄養素をそのまま封じ込めました。湯または水を注ぐだけで、本格的な味がすぐに楽しめます。軽くコンパクトな個装なので保管・配給にも便利です。容器・スプーン付
箱入/にゅうめん:480×330×220mm
おみそ汁、たまごスープ:350×230×180mm

①にゅうめん [2135](#) 15g(1食)**¥19,980**(本体価格 ¥18,500) **1**
②ほうれん草のおみそ汁 [2108](#) 7g(1食)**¥13,500**(本体価格 ¥12,500) **1**
③たまごスープ [2109](#) 7g(1食)**¥13,500**(本体価格 ¥12,500) **1**



容器・スプーン付

湯または水の必要量(1食)	
にゅうめん	180ml
おみそ汁	
たまごスープ	160ml

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日分を用意すると言われています。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力がないからです。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。巨大な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ります。

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します。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。

乳幼児・高齢者・病人などは、一般の人と比べて噛む力・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みれば、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。

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、野菜スープ、粉末スープ	計24缶・袋

