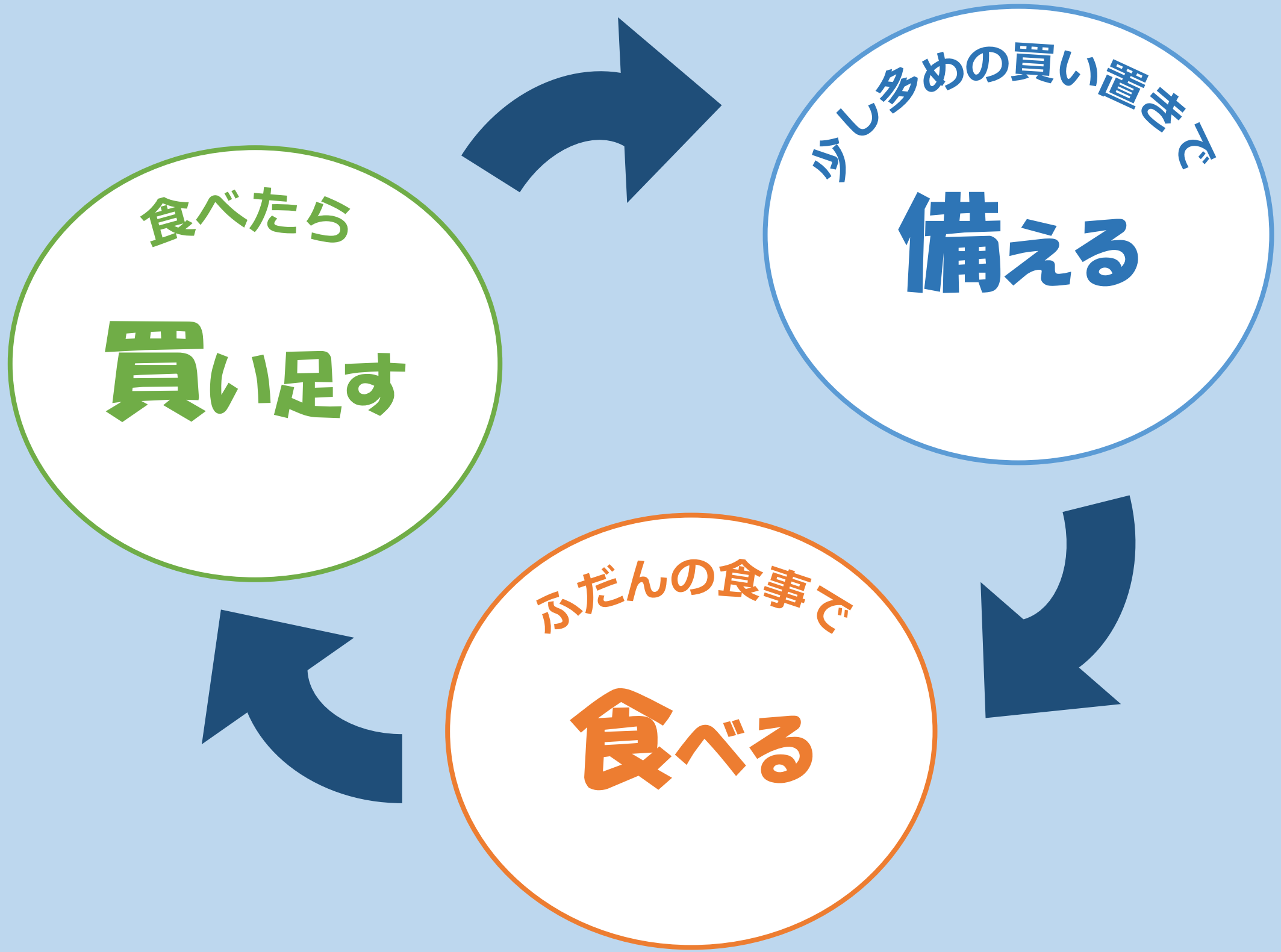


食品ロス
にしない

備蓄のすすめ

ふだん使いで ^{カンタン} 備蓄



ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたその分を買い足していく。この方法は、備える→食べる→買い足すことを繰り返しながら、食品を貯蔵していくので、ローリングストック法と呼ばれています。特別なものを買わずに、簡単に備蓄することができます。また、賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもなります。

少し多めの買い置きで

備える

まずは、発災後に備えてみましょう

発災直後は、電気、ガス、水道といったライフラインが停止すること、安否の確認や交通の遮断などで混乱状態にあることも想定して、包装を開けたらすぐに食べられるものを選びましょう。

地震や大雨などの自然災害は、時として、ふだんの生活を一変させてしまいます。そういうときでも、生きて活動するために、食べなければなりません。毎日の「食べる」を確保するために、少し多めの買い置きで、備えます。

なにを備える？

そのまま食べたり飲んだりできるもの、併せて主食やおかずになるものを備えます。

自分にあった
MY備蓄食を見つけて
いきましょう。

発災直後の緊急時に備えたストック

すぐに食べられるもの

- 例)
- ・ レトルトかゆや雑炊
 - ・ 缶入りパン
 - ・ ビスケット、クラッカー
 - ・ シリアル
 - ・ 栄養補助食品など

エネルギー
の確保

飲みもの

- 例)
- ・ 飲料水
 - ・ 野菜ジュース
 - ・ 茶飲料
 - ・ コーヒー飲料など

水分の
確保

心をほっとさせるもの

- 例)
- ・ 一口ようかん
 - ・ フルーツ缶
 - ・ プリン缶 など
- お気に入りの日持ちする食品

心の栄養の
確保



主食とおかずを組み合わせたストック

主食になるもの

- 例)
- ・ アルファ米、無洗米
 - ・ レトルトご飯
 - ・ カップ麺など

エネルギー、
炭水化物
の確保

おかずになるもの

- 例)
- ・ 魚の缶詰
 - ・ ソーセージ
 - ・ 豆の缶詰
 - ・ 豆腐（充填）
 - ・ ロングライフ牛乳など
 - ・ 野菜スープ
 - ・ レトルトの野菜入りおかずなど

たんぱく質
の確保

食物繊維、
ビタミン、
ミネラル
の確保

★カセットコンロがあれば、簡単な調理できる（ガスボンベと併せて用意）

★料理に使える半透明のポリ袋を備えておくのも便利

★使い残しや食べ残しでごみを出さないよう使い切りサイズの商品が便利

★これまで備蓄は3日分あれば十分と言われてきましたが、非常に広い地域で甚大な被害を及ぼす可能性のある災害を想定して、1週間程度の備蓄が望ましいとされています。家族や自分に合った備えをしていきましょう。

ふだんの食事で

食べる

賞味期限の近いものから順番に食べましょう

時々、保管している食品を見て、ふだんの食事に取り入れていきましょう。

賞味期限が過ぎたら
捨てて買い替えれば
よい

NO!
食品ロスに
つながります

ふだんの食事で、3つの食品グループ①②③が
そろくと、栄養バランスの良い食事になります。備えた食
品も、ふだん使いで、おいしく食べます。

エネルギー源となる食品

炭水化物を多く含む食品

①

穀類

ご飯、パン、めん類

※穀類にはたんぱく質も含まれます

+

たんぱく質を多く含む食品

②

魚介類、肉類、
大豆・大豆製品、
卵類、乳類

※たんぱく質を多く含む食品
は脂質の供給源になります

+

食物繊維、ビタミンや
ミネラルを多く含む食品

③

野菜類

おいしく食べて、
ごちそう^{さん}3

★買い足しながら「食べる」方法にすると、賞味期限が長い特殊な食品
だけではなく、ふだん食べている食品（賞味期限が6か月以内のもの）でも利用できます。

食べたら

買い足す

食べたら買い足して、補充しましょう

実際に食べてみて、おいしかったものを、買い足して
いきましょう。

食べた分だけ補充することで、いつも一定量の備えができます。ふだんから
食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べられます。

★ふだん使いで買い足していくと、自分に合ったMY備蓄食を継続的に備蓄できます。

備えたい食品の参考に

- 農林水産省 「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/gaido-kinkyu.html>
- 東京都防災ホームページ 「日常備蓄」で災害に備えようリーフレット
<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/1003729.html>

食品ロス削減の参考に

- 消費者庁 **【食品ロス削減】食べもののムダをなくそうプロジェクト**
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/

ふだん使いで ^{カンタン} 備蓄

平成31年3月作成
令和2年2月改訂

問合せ先： 消費者庁消費者教育推進課

編集協力： 一般社団法人日本災害食学会 理事・事務局長 守 真弓

一般社団法人日本災害食学会：大規模地震などの災害時に起こる食に関する様々な問題を考え、食生活の向上に寄与することを目的として、公的機関、大学、事業者等の専門家で構成された団体。

<http://www.mmjp.or.jp/TELEPAC/d-food/index.html>