

いざと言う時に備えて ローリングストックで家庭備蓄を！



ポイント！
常に備蓄があること

メリット

- 食べなれたもの、使いなれたものを備蓄できる
- 賞味期限切れを防げる
- 経済的な負担が少ない



災害時や感染症に罹った時など「いざ」と言う時にも、家庭に日常生活に必要な食品や日用品が十分にあれば、慌てる心配がありません。

普段使っている食品や日用品を少し多めに家庭に買い置きしておき、使った分だけ補充するローリングストックで家庭の備蓄（最低3日分、できれば一週間分）をしておきましょう！



新潟県

にいがた防災ステーション
NIGATA BOSAI STATION

日常生活で使用し、災害時にも使用できるものを、「ローリングストック」することで家庭備蓄の充実を！

日常生活で使っている食料品や日用品などを、ちょっと多めに「ローリングストック」しておくだけで災害時の生活が可能になります。

家庭備蓄の例（1週間分 / 大人2人の場合）

家庭の備蓄をチェック！

必需品		・水 2L×24 本	※1人1日およそ 3L (飲料水+調理用水)
		・カセットコンロ ×1 台	
		・カセットボンベ ×12 本	※1人1週間およそ 6本
主食		・米 2kg×2 袋	※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食 75g程度)
		・乾麺	※そうめん 2袋 (300g/袋) パスタ 2袋 (600g/袋)
		・カップ麺類 ×6 食	
		・パックご飯 ×6 個	
主菜 たんぱく質		・レトルト食品 ×18 食	※牛丼の素、カレーなど
		・パスタソース ×6 食	
		・缶詰(肉・魚)×18 缶	
副菜 その他		・日持ちする野菜類	
		・梅干し、のり、乾燥わかめなど	
		・野菜ジュース・果汁ジュースなど	
		・調味料	
		・即席スープ	
		・お菓子	
日用品		・トイレトーパー・ティッシュ・除菌グッズ・歯ブラシなどの洗面道具・ビニール袋 ・ラップ類、アルミホイル・乾電池・チャッカマン・軍手・乳児の日用品 →普段の生活に必要なものはお家の備蓄をチェック	

監修 / 新潟大学大学院 客員教授 博士(歯学) 別府 茂 ・ 公益社団法人 中越防災安全推進機構

家庭備蓄を行う上でのポイント

1. 災害時にも食べられる食品をバランスよく

災害時には栄養が偏りがちです。健康維持のためにも栄養バランスなどを考えて主食や主菜・副菜などをバランスよくストックしておきましょう。

2. 食事に配慮が必要な人のための備えも忘れずに

乳幼児や高齢者、食物アレルギーの方など食事に配慮が必要な方の食事は災害時には特に入手しにくくなります。できれば2週間分の備えがあると安心です。

3. ライフラインが止まっても暮らせるように

ライフラインが止まっても、カセットコンロがあれば煮炊きができます。簡易トイレの準備があれば水が止まっても用が足せます。電気・ガス・水道が止まっても暮らせるような準備をしておきましょう。

在宅避難か避難所に避難するかなど、避難先が異なると必要となる備えも変わります。避難先での生活をできるだけイメージして必要となる備蓄品の内容を考えることが大切です。

作成；(公社)中越防災安全推進機構