

大規模災害に備えた食品の家庭備蓄のすすめ

農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室

1 はじめに

今週1週間の食事は、何を食べたか覚えていますか。ごはん、みそ汁、サラダ……いろいろなメニューはありますが、食べた量を少し思い出してみてください。

もし今災害が起こったら。自分や家族の食事を、ご自宅に確保できているでしょうか。

大規模な災害が起こった際には、国による応急的な支援や自治体の備蓄等による食料供給が行われますが、それらが届くまでには時間がかかる場合があります。そうした状況では、各家庭にある食品を食べることになります。

農林水産省では、大規模災害時に備えて、平素から食品の家庭備蓄を推奨しています。本稿では、農林水産省発行のパンフレット「災害時に備えた食品ストックガイド」及び「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」に基づ

いて、家庭備蓄の必要性、家庭備蓄のポイントをご紹介します。

2 家庭備蓄はなぜ必要か

大きな災害が発生すると、道路の寸断や流通の混乱等で物流機能が停止することによって、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気、水道、ガスなどのライフラインに被害が生じた場合は、日常生活とはかけ離れた環境で生活することとなります。

地震などの発災後はもちろんのこと、災害が起こる前であっても食品を手入れにくい状況が生じることがあります。例えば、令和元年東日本台風（令和元年台風第19号）が首都圏に接近する直前に、店頭で水やパンなどが一時的に欠品している等の報道がされていました。

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要する



図1：食品の家庭備蓄の目安

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合



図2：大人2人1週間分の家庭備蓄の例

場合が多くみられます。また、大規模災害時には被災地に応急的に食料が供給される行動計画が整備されていますが、支援物資が3日以上到着しない場合や、あるいは物流機能の停止によって1週間は店頭で食品が手に入らない場合も想定されます。

このため、最低3日分、できれば1週間分の人数分の食品を、家庭で備蓄することが望ましいといわれています。

3 備蓄食品とは

では、どのような食品を、どれだけ家庭で備えれば良いのでしょうか。実は、これだけを備えれば大丈夫、という絶対

の答えはありません。食生活には、人それぞれのスタイルがあり、好みがありますし、病気や体質から食べられる食品自体が限られている場合もあります。普段の食事と同じように、備蓄でも自分や家族にあった食品を用意することが重要です。

「災害時に備えた食品ストックガイド」においては、備蓄食品を用意する際の分類のヒントとして、備蓄食品を「非常食」と「日常食品」の2種類に大きく分けて説明しています。

非常食は、災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するものです。調理や保存が簡易であるため、日常的に使うこ

ともできます。例を挙げると、小さなお子さんがいる家庭で、急な仕事などで大人が家に帰れなくなってしまった時、水を入れるだけのアルファ化米など加熱不要の非常食があると、お子さんが火を使わずに食事をとることができます。

一方、日常食品は、日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもので、「ローリングストック法」を使って備えることをおすすめしています。ローリングストック法とは、普段使いの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。普段の買い物の範囲でできるので、よく使うレトルト食品や缶詰、日持ちする野菜などをストックし、災害時に使うことができます。

ここで頭の片隅に置いていただきたいことは、備蓄といっても、必ずしも非常食だけを1週間分備える必要はないということです。ご自宅のキッチンや冷蔵庫には、普段の食品だけでも意外と数日分の買い置きがあるのではないのでしょうか。そういう場合は、今のストックを少しだ

け増やし、災害時に役立つ非常食や水を付け足せば、1週間分程度の備蓄量を確保できるかもしれません。

このように、非常食と日常食品とを合わせて、バランス良く1週間分を備えることが大切です。

水と熱源は必需品

備蓄する食品の前に、絶対に備えていただきたい2つのものをご紹介します。

災害時の食事において必需品となるのは、水と熱源です。水は生命の維持に欠かせないものであり、飲料水と調理用水として1人当たり1日3リットルが必要といわれています（湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要）。

熱源としては、カセットコンロやカセットボンベがあり、熱源を確保することで災害時の食の選択肢が大幅に広がります。カセットボンベは、1人1週間当たり約6本の備蓄が必要となります。

備蓄食品の選び方

備蓄する食品は、①家庭にある食品をチェック、②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定、③足りないものを買足す、④賞味期限が切れる前に消費し、消費したもの



図3：水とカセットコンロの備蓄

は買い足す、というステップを繰り返して用意します。特に栄養バランスについては、災害直後は炭水化物ばかりになりがちになることから、たんぱく質をとるための缶詰や、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるための野菜を常備することがおすすめです。

備蓄するものは、肉や魚・大豆製品などのたんぱく質を多く含む主菜、野菜の煮物やサラダ、汁物などの副菜、ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となる主食、果物、牛乳・乳製品、菓子・嗜好品、調味料などがあります。これらをバランス良く備えるほか、災害時にこそ自分の慣れた味、好きな味を食べてほっとできるよう、好みの味の食品を探してみることが大切です。

このほか、地域や家庭に伝わる保存食も、家庭備蓄の一つです。乾物や漬物などの伝統的な保存食は、厳しい冬など食料が不足する時期の前に作られ、各家庭に備蓄されてきました。こうした先人たちの知恵が、現代の災害時においても食べ慣れた味の非常食として活躍してくれます。

要配慮者の備えも重要

地震などの災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方です。食べられる食品が限られていたり、食品の硬さや食べ方に注意が必要だったりすることから、避難所などで提供される通常の食事では対応できない場合があります。

アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、食べる機能が弱くなった方

向けの軟らかいおかゆなどの「特殊食品」は、行政での備蓄も多くなく、物流機能が停滞した場合には一般的な食品よりも手に入りにくくなることが想定されます。そのため、平時から少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

4 おわりに

農林水産省では、食品の家庭備蓄の普及啓発のため、農林水産省 Web ページ「家庭備蓄ポータル」や、省公式 Twitter・Facebook での情報発信を行っています。Web 上で公開している各種資料につきましては、末尾にまとめておりますので、ご関心を持たれましたらぜひご覧いただければと存じます。本稿が食品の家庭備蓄に取り組みされる方、普及される方にとって、少しでもご参考となりましたら幸いです。

【家庭備蓄ポータル掲載資料】

- ・パンフレット「災害時に備えた食品ストックガイド」「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」
- ・食品ストック解説動画「手軽にできるもしもの防災『食の備え』5つの心得」
- ・加工可能な講演用資料
- ・中学校家庭科向け学習指導案「災害時の食」



(図4:「家庭備蓄ポータル」の二次元QRコード)