



さいがい そな
災害の 備えには

た た もの
「よく 食べる 食べ物」も
 つか
使いましょう!

おお 大きな 地震の あとは 食べ物を 買うことが できません。
 いえ 家に 7日分の 食べ物を 用意して ください。
 でも 非常食だけで 全部を 用意するのは 大変です。
 よく 食べるものを 上手に使う 方法を 考えてみてください。

● よく 食べるものを 使うと…

こめ 2kgで 9日分

やく 約27食 (1食は75g)

● いろいろな 食事が できる

かんづめ レトルト食品 (= 温めて 食べるもの)、
 乾燥させた 食べ物、長く保存できる 野菜、

冷蔵庫に あるものを使います



よく 食べるものを 利用する 方法

● 多めに 買います



ローリングストック*

※食べ物をおおめに買い、つかぶん使った分だけまた買います。いえ、いつも家に食べ物があるようにします。

● 簡単に 作ります



ねつ 熱に 強い 袋で 作る ご飯

● 冷蔵庫を 使います



とびら 扉を あける 回数 を 少なくして 腐りやすいものを 先に 食べる

● コンロなどの 準備



ボンベ1本で 約90分 使える



た もの
食べ物はあるけれど
なにから どのくらい
た 食べれば
いいですか？

りょう
量

くさ
腐りにくさ

からだ
体に いいこと

を 考えて

まいにち
毎日

おいしく

た 食べる 工夫を しましょう！



しょくひん なく あ なのかぶん
食品の 組み合わせ ~7日分~

しゅしよく
主食 ※

えねるぎー
エネルギーと
たんすいかぶつ
炭水化物をとる

- こめ 米、うどん、そば、パスタ、パン
- れとると はん あるふあ まい レトルトご飯、アルファ米、もち、
- かつぶらーめん しりある カップラーメン、シリアル、
- こむぎこ 小麦粉など

しゅしよくまいにち しょくじ おも た
※主食：毎日の 食事で 主に 食べるもの

しゅさい
主菜 ※

たんぱく質をとる

- にく さかな まめ 肉、魚、豆などの 缶詰
- れとると しょくひん レトルト食品
- とうふ た 豆腐(食べられる 期間が ながいもの)
- かつお節、桜えび、煮干し など
- ぎゅうにゅうの 期間が ながいものなど
- 牛乳(飲む 期間が ながいもの)など

※主菜：肉や 魚

ひつよう
必要!!

ひつよう
必要!!



ふくさい
副菜 ※

びたみん
ビタミンをとる

- うめぼ 梅干し、漬物
- のり、わかめ、ひじき
- くさりにくい 野菜
- やさい 野菜の 缶詰
- やさい 野菜ジュース など
- いんすたんどう 瞬間みそ汁、スープ など
- くだもの 缶詰や ジュース
- きせつ 季節の 果物

ふくさい やさい くだもの
※副菜：野菜や 果物

ほか
その他

しょくじ
食事を たのしむ

- しお 塩、みそ、しょうゆ、ふりかけ、
- すばいす じゃむ スパイス、ジャム など
- りよくちゃ こうちゃ こーひー 緑茶、紅茶、コーヒー、
- ちよこれーと チョコレート、あめ、
- びすけっと ビスケット など
- た もの あるぎー 食べ物の アレルギーの
- ある人の ための 食べ物など

としよ あか かいご ひつよう
お年寄り、赤ちゃん、介護が 必要な人、
びょうき ひと た もの あるぎー
病気の、 食べ物の アレルギーの ある人の ために
「いつも 食べているもの」を 多く おお そな
備えておくと あんしん 安心です。



なのかぶん
7日分を
く あ
組み合わせる
ほうほう
方法

しゅしよく + しゅさい
主食 + 主菜 の
く あ
組み合わせを
にじゅういっしょくぶん ようい
21食分 用意します

ぶらす
プラス

ふくさい と ほか しょくひん
副菜 と その他の 食品 で
ふだんの しょくじ
食事の ように
あきない工夫 を します

このくらいの
りょう
量が あれば

ひとりぶん
おとな1人分の
しゅしよく しゅさい
主食+主菜
にじゅういっしょくぶん
21食分に なります

- しゅしよく 【主食】
- こめ 米700g(9食分)
 - れとると はん レトルトご飯7個
 - ぱん 1個
 - かん 乾めん200g(2食分)
 - かつぶらーめん こ カップラーメン1個
 - しりある しょうぶん シリアル50g(1食分)

こめ
米は
しょくやく
1食約75g

ぜんぶで
にじゅういっしょくぶん
21食分

- しゅさい 【主菜】
- さかな 魚の 缶詰6個
 - にく 肉の 缶詰4個
 - まめ 豆の 缶詰1個
 - れとるとかれー ぱっく レトルトカレー7パック
 - とうふ ぱっく 豆腐2パック
 - ぎゅうにゅう ばいぶん 牛乳1杯分

ぜんぶで
にじゅういっしょくぶん
21食分