

# 「もしも」の時に家族を守る備えを 備蓄用の食品チェックリスト

災害時にも  
役立つ

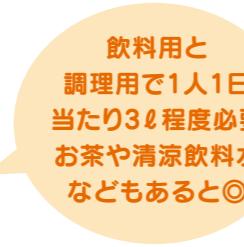
災害が発生するとライフラインや物流が停止し、食事が困難になる可能性があります。過去には復旧に1週間以上かかったケースも…。災害時の食事は、自身や家族の健康だけでなく、疲労回復やストレス軽減のためにも重要です。しっかり準備しておきましょう！

## 家庭での備え（大人2人分の例）

### 必需品



水 (2L) ×24本



飲料用と  
調理用で1人1日  
当たり3L程度必要  
お茶や清涼飲料水  
などもあると◎

### 主食



米 ×4kg



パックご飯 ×6個

### 主菜



レトルト食品 ×24個



缶詰 ×18缶

### 副菜



日持ちする野菜  
他にもかぼちゃ  
さつまいもなど



梅干し・漬物  
塩分濃度が  
18%以上のものは  
常温保存可能

### その他



果物（缶詰）  
他にもドライ  
フルーツなど



お菓子

最低3日分、**できれば1週間分** の食品を備蓄しておきましょう。

カセットコンロ



パックご飯 ×6個



乾麺 ×6個

即席麺 ×6個



大豆製品 適宜

梅干し・漬物



乾物 大切根  
わかれ

お菓子



調味料

カセットボンベ



即席みそ汁・スープ



野菜・果物  
スープ類、お菓子  
調味料などは家族の  
好みなど必要に  
応じて用意を

## 特別な備え

乳幼児向けなど対象が限定される食品は一般的な食品よりも流通量が少なくなる可能性があります。少なくとも2週間分の備蓄を心がけましょう。

粉ミルクなど



水や  
お湯が不要な  
液体ミルクは  
すぐに飲ませ  
ることができるので  
おすすめ

離乳食



対応食品

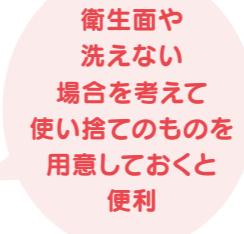


### 乳幼児がいるご家庭

おやつ・飲み物



哺乳瓶・食器類



衛生面や  
洗えない  
場合を考えて  
使い捨てのものを  
用意しておくと  
便利

### 食物アレルギーがある方

食物アレルギーカードを用意して  
おくと避難所での  
誤食防止に役立ちます



備蓄用の食品は栄養バランスや持ち出しやすさ、家庭の状況などを意識して準備することも大切です。

参考資料 ●「災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省） ●「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」（政府広報オンライン）



災害時でも安心して過ごせるよう少しずつ揃えておくようにするわ♪

### あんあんくん 第99話 災害時でも塩分は気になる！



1 備蓄用の食品を買ったのは  
いいけれど塩分が多い食品  
ばかりや…



やな時は★  
カップラーメン  
などはスープの粉末を  
すべて入れないようにしたり…



3 トッピング～♪  
野菜を積極的に  
食べて塩分の排出を促すや！  
(腎臓に疾患がある人は摂取量に注意して！)



4 食事の工夫で「災害時の  
塩分の摂りすぎを防ごう！」  
せっかく買った  
備蓄用の食品を  
食べないでー！

### あんあんクイズ

正解者の中から抽選で20名様に500ポイント進呈！



「賞味期限」の意味として  
正しいのはどれでしょう？

- 過ぎたら食べない方がよい期限
- 美味しい食べることができる期限
- 安全に食べることができる期限

ヒント・応募はこちらから（応募は何度でも可能）  
応募締切 2026年1月23日（金）  
(注文用紙は1月4回【応募番号 370200】)



※ポイントの進呈は、とやま生協・コーポいしかわ・福井県民生協の組合員が対象です。  
※お預かりした組合員個人情報は  
あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。  
※当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

