



(作成者) 栄養士 野原正子

令和 8 年
(2026年)



9月1日



防災の日

今年は、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手にはいりにくなります。

命を守るために水と食料品は必需品です。

「もしもの時」のために、日頃から、自分(家族)の命は自分で守るという意識をもつことがたいせつですね。



か てい そな

家庭で備えておきたいもの



みず

水

調理に使う
水も含め、
1人1日3ℓ
が目安です。



カセットコンロ・
カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程
が必要です。



しょくりょう ひん

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品
を多めに買い置きし、使ったら買い
足す「ローリングストック」(※1)で、無理
なく備えましょう。



災害時には、栄養バランスの偏り
による体調不良も心配です。主
食・主菜・副菜となる食品をそろえ
ておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子
には、不安な気持ちを和らげてく
れる効果もあります。



備える



おすすめの備蓄食品



(参考) 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

(↑ ぜひ検索してみてください。)



主食 (炭水化物を多く含むもの)



主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。