

ミニ災害支援講座



いつ、どこで発生するか分からない災害に備えるには、日頃の準備が大切です。被害の規模や状況によっては、水道、電気、ガスなどのライフラインの停止、物流の混乱、避難所の不足などが予想されます。そこで重要なのが“**家庭備蓄**”です。農林水産省は2014年に「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」を策定し、普段から少し多めに買い置きし、使ったらその分を買い足す備蓄術を勧めています。近年の非常食はラインナップが豊富で、どれを選べばいいか迷うことも。本号では最強のベストバイ商品や選び方のポイントを紹介します。

最低3日分、余裕あれば1週間分

発災当日に調理不要で食べられる1日分の備え・国や地方自治体などから食料が届くまでの3日分の備え・食料の供給が滞る場合を考慮した1週間程度の備えといった、3段階を基準とするのが目安とされています。(参照：[農林水産省](#))。

3日分の必須備蓄食料品（※大人一人）

水3リットル、即席カップ麺1個、肉魚豆などの缶詰1缶、パン1食、保存ご飯7パック、豆腐1食、レトルト食品2パック、乾物適量

迷ったら味付きご飯

- ・おかずがなくても主食になるため、白米と比べて一品で満足感が得られる
- ・パンやお菓子より腹持ちが良い
- ・五目ご飯、わかめご飯、リゾット、カレーライス、たけのこご飯など種類が豊富



美味しさと手軽さを両立するならフリーズドライ米・美味しさ重視ならアルファ米

フリーズドライ米・・・スナック感覚でそのまま食べられる。

アルファ米・・・調理に水やお湯が必要だが、粒感がしっかりしており食べ応えがある。



Mont-bell
ベーコントマトリゾット
フリーズドライ米



永谷園
チャーハン味
フリーズドライ米



イザメシ
三島のゆかりとごはん
アルファ米



尾西食品
ココイチ監修カレーライス
アルファ米