



もしもの備えが、 元気になる。 勇気になる。


















万が一の災害…その時の準備はできていますか。
災害が発生しライフラインが停止した場合、
復旧には1週間以上かかるといわれています。
そんな非常時を支えてくれるのが、
食品の家庭備蓄です。
万が一のその時に、前を向いて頑張るために。

もしもの時に安心できる…

家庭備蓄のすすめ

備蓄の目安は、**最低3日分～1週間分×人数分**が望ましいとされています。

備蓄例 1週間分／大人2人の場合

必需品	水2ℓ × 6本 × 4箱 (1人1日3ℓ程度)		カセットコンロ・カセットボンベ × 12本 (1人1週間:ボンベ6本程度)	
主食	米2kg × 2袋		乾麺:そうめん 2袋 (300g袋)・ パスタ 2袋 (600g袋)	
	パックご飯 × 6個		カップ麺 × 6個	
			その他 シリアルなど	
主菜	レトルト食品: 牛丼の素やカレー等 18個 、 パスタソース 6個		缶詰(肉・魚): お好みのものを 18個	
副菜・その他	日持ちする野菜: たまねぎ、 じゃがいもなど		野菜ジュースや 果汁ジュースなど	
	梅干し、のり、 乾燥わかめなど		調味料:砂糖、しょうゆ、 塩、めんつゆなど	
			インスタント 味噌汁や 即席スープ	
			好みの食品	

参考資料:農林水産省/災害時に備えた食品ストックガイド

家族みんなに配慮した食品選びのポイント

特殊食品は災害時には手に入りにくくなるため、**2週間分**を備蓄しておきましょう。

乳幼児

赤ちゃん用の備蓄も忘れずに！

- ・粉ミルク、液体ミルク ・哺乳ビン
- ・紙コップ、使い捨てスプーン
- ・多めの飲料水
- ・レトルトなどの離乳食



食物アレルギーの方

原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

- ・アレルギー対応の粉ミルクやレトルトなどの離乳食
- ・レトルトなどのおかゆやご飯
- ・缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品



食べる機能が弱くなった方

食べられるかたさの食品を備えましょう。

- ・やわらかいレトルトご飯やおかゆ
- ・レトルト介護食品
- ・缶詰、フリーズドライ食品
- ・とろみ調整食品



腎臓病の方

普段の食事に取り入れている特殊食品を多めに備えましょう。

- ・低たんぱくの食品
- ・低カリウムの加工食品
- ・減塩の調味料
- ・果物の缶詰
(食べる時は汁を残す)



血糖値や血圧のコントロールが必要な方 一般の方と共通した食品を備え、食べ方を工夫しましょう。

～あると便利なもの～

干した野菜・海藻、麦飯、
減塩の調味料、低カロリー甘味料

※糖尿病の方は低血糖に備えてブドウ糖、飴、チョコなど

- 食べるときはよく噛んで時間をかけて食べましょう
- 麺類の汁やソースはできるだけ残しましょう
- 水分を十分にとりましょう

参考資料：農林水産省／要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド

薬局のもっと上手な活用術④

災害時や緊急時に、あなたを守る、 家族を守る「おくすり手帳」

おくすり手帳があれば、避難所に対応する医療スタッフに正確な情報が伝わり、適切な対応を受けることができます。もしもの時のためにも、おくすり手帳には、お薬の情報だけでなく、日ごとの血圧や体調を記入しておきましょう。



「おくすり手帳」は、もしもの時にも重要な役割を果たします。