

【備蓄編】

みんなで**食品ロス**

を減らそう！



12 つくる責任
つかう責任



13 気候変動に
具体的な対策を



食品ロス
にしない

備蓄のすすめ



ローリングストック法とは？

⇒ 「**備える→食べる→買い足す**」ことを

繰り返しながら食品を貯蔵していく方法

ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足していき、特別なものを買わずに、簡単に備蓄することができます。また、賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもなります。

備

まずは、発災後に備えてみましょう

発災直後は、電気・ガス・水道といったライフラインが停止すること、安否確認や交通の遮断などで混乱状態にあることも想定して、**包装を開けたらすぐに食べられるもの**を選びましょう。

なにを備える？

そのまま飲んだり食べたりできるもの、併せて主食やおかずになるものを備えます。

自分にあった**MY備蓄食**を
みつけていきましょう

発災直後の緊急時に備えたストック

すぐに食べられるもの

- (例)
- ・レトルトがゆや雑炊
 - ・缶入りパン
 - ・ビスケット、クラッカー
 - ・シリアル
 - ・栄養補助食品 など

エネルギー
の確保



飲みもの

- (例)
- ・飲料水
 - ・野菜ジュース
 - ・茶飲料
 - ・コーヒー飲料 など

水分の
確保



心をほっとさせるもの

- (例)
- ・一口ようかん
 - ・フルーツ缶
 - ・プリン缶 など
 - ※お気に入りの
日持ちする食品

心の
栄養



主食とおかずを組み合わせたストック

主食になるもの

- (例)
- ・アルファ化米、無洗米
 - ・レトルトごはん
 - ・カップ麺 など

エネルギー、
炭水化物の確保



おかずになるもの

- (例)
- ・魚の缶詰
 - ・ソーセージ
 - ・豆腐(充填)
 - ・ロングライフ牛乳 など

たんぱく質
の確保

おかずになるもの

- ・野菜スープ
- ・レトルトの野菜入りおかず など

食物繊維、ビタミン、
ミネラルの確保



★カセットコンロがあれば、簡単な調理
ができる(ガスボンベと併せて用意)

★料理に使える半透明のポリ袋を
備えておくのも便利

★使い残しや食べ残しでごみを出さな
いよう使い切りサイズの食品が便利

◆これまで備蓄は3日分あれば十分と言われてきましたが、非常に地域で甚大な被害を及ぼす可能性のある災害を想定して、**1週間程度の備蓄が望ましい**とされています。家族や自分に合った備蓄をしていきましょう。

食

賞味期限の近いものから順番に食べましょう

時々、保管している食品を見て、ふだんの食事に取り入れていきましょう。

賞味期限が過ぎたら
捨てて買い替えれば良い？

NO!
食品ロスに
つながります

ふだんの食事で、下図のように3つの食品グループ①②③がそろると、栄養バランスの良い食事になります。
備えた食品も、ふだん使いで、おいしく食べます。

エネルギー源となる食品

炭水化物を多く含む食品

① 穀類

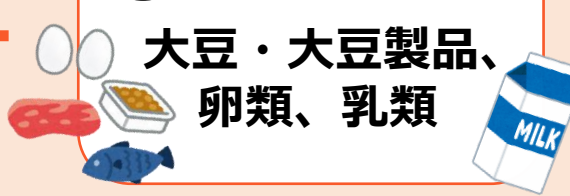


ごはん
パン
めん類

※穀類にはたんぱく質も含まれます

たんぱく質を多く含む食品

② 魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類、乳類



※たんぱく質を多く含む食品は脂質の供給源になります

食物繊維、ビタミンやミネラルを多く含む食品

③ 野菜類



◆買い足しながら「食べる」方法にすると、賞味期限が長い特殊な食品だけでなく、ふだん食べている食品（賞味期限が6か月以内のもの）でも利用できます。

おいしく食べてごちそうさん **3**

買

食べたらずい足して、補充しましょう

実際に食べてみて、おいしかったものを、買い足していきましょう。



食べた分だけ補充することで、いつも一定量の備えができます。
ふだんから食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べられます。



◆ふだん使いで買い足していくと、自分に合った**MY備蓄食**を継続的に備蓄できます。



「ふだん使いでカンタン備蓄」のコツは3つ

- まずは、ふだん食べている食材を多めに買って、**備える**
- ふだんの食事で**食べる**
- 食べたらずい足して、**補充する**

★缶入りパンや調理不要なレトルトがゆ・雑炊などの備蓄食料は、キャンプや山登りなど、ふだんのアウトドアでも使えます◎

