

関東大震災から 100 年の節目に考える

家庭での食料備蓄

今年が関東大震災が発生した大正 12 年から 100 年の節目の年です。
関東大震災の教訓を継承し、各家庭での食料備蓄について考えていきましょう。



●なぜ家庭での食料備蓄が必要なの？

大規模災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが途絶えたり、道路が遮断され食料流通が機能しなくなったりすることが想定されます。また、「首都直下地震等による東京の被害想定報告書(令和 4 年 5 月東京都防災会議)」によると、都民の約 8 割は当面こうした環境のもと、自宅で生活することが想定されています。災害に備えた家庭での食料備蓄が大切です。

●日常食を食料備蓄に～ローリングストック～

普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法が「ローリングストック」です。

この方法により、賞味期限が比較的長い非常食だけではなく、レトルト食品や缶詰などの日常食を食料備蓄として利用できます。



●備蓄食料で考える栄養バランス

備蓄食料を購入する際、主食、主菜、副菜を意識して揃えることで、栄養不足にならず、避難生活を健康に過ごすことができます。

それぞれの分類別に非常食と日常食の一例を紹介します。購入時の参考に御利用ください。

<備蓄食料の一例>

	非常食	日常食
主食	アルファ化米、パン（缶詰）、乾パン、水戻しもちなど	米、パックごはん、乾麺、カップ麺、もち、シリアルなど
主菜	防災用レトルト食品（カレー、シチューなど）、防災用缶詰など	缶詰（ツナ缶、サバ缶、コンビーフ、スパムなど）、瓶詰鮭フレーク、魚肉ソーセージ、蒸し豆（大豆など）、レトルト食品（ミートソース、丼の素など）など
副菜	防災用野菜スープ、防災用野菜ジュースなど	根菜類、乾物（きのこ、海藻、根菜）、真空パックのゆで野菜、缶詰（コーン、トマト、煮物など）、フリーズドライの野菜の汁物、レトルト野菜スープなど
その他	缶入りビスケット、乳幼児用液体ミルク、牛乳（ロングライフ）など	ドライフルーツ、お菓子、調味料、漬物、佃煮、お茶、清涼飲料水など



● 災害時の献立例

普段の生活とかけ離れた避難生活の中では、日常と変わらない温かい食事が安心感を与えてくれます。ただ、被災直後は精神的に落ち着かないこと、ライフラインが絶たれる可能性や余震で火が使えない可能性も踏まえ、そのまま食べられる献立を想定しておくことも必要です。

献立例を参考に、日頃から主食、主菜、副菜を組み合わせた献立を考えておきましょう。

<そのまま食べられる献立例>

- ✳パン（缶詰）、防災用レトルトシチュー、野菜ジュース
- ✳乾パン、おでん（缶詰）、野菜の煮物（缶詰）



<水や熱源を利用した献立例>

- ✳ごはん、丼の素（レトルト）、野菜のみそ汁（フリーズドライ）
- ✳パスタ、ミートソース（レトルト）、わかめとコーンのサラダ

● 食料備蓄の必要量

ライフライン機能の回復や支援物資の到着までの期間に備えるには、最低でも3日分、できれば1週間分の食料備蓄が必要とされています。1日3食で換算すると、最低でも一人当たり9食、できれば21食分の備蓄が必要ということになります。

水の必要量は飲料用と調理用だけで一人当たり1日3リットルと言われており、1週間分に換算すると一人当たり21リットルが必要です。



● 熱源・水の準備と便利な備え

全てのライフラインに被害があるとは限りませんが、東京都地域防災計画によると、最悪の場合、電力が復旧するまでの7日間、熱源も水道も使えずに食事を準備することになります。食料備蓄と共に熱源（カセットコンロ等）や水、備品類も準備しましょう。

ライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数◆ ※東京都地域防災計画より

電力：7日、通信：14日、ガス：60日、上水道：30日、下水道：30日



<便利な備えの一例>

	主な用途	効果
ラップ	食べ物と手指や食器の間の仕切り	衛生管理、節水（手洗い等）
食品用ポリ袋	調理用手袋や容器の代用	衛生管理、節水（手洗い等）
キッチンバサミ	まな板等の洗い物を出さない調理	節水（食器洗い等）
キッチンペーパー	手指や食器等の汚れの拭き取り	節水（食器洗い等）
消毒スプレー	手指や調理器具等の消毒	衛生管理、節水（手洗い等）



作成 令和5年8月

東京都西多摩保健所

生活環境安全課 保健栄養担当

電話 0428-22-6141（代表）