

災害時に備えて食品の 家庭備蓄を始めよう

～アレルギー対応食の準備がなぜ必要なのか～



令和3年
農林水産省

今日お話ししたいこと

1. **なぜ家庭備蓄が必要なのか**
2. **揃えておくべきもの**
3. **収納のコツ**
4. **要配慮者のためのポイント**

1

なぜ 家庭備蓄が必要なのか

なぜ、食品備蓄が必要なのか？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで
1週間以上を要するケースが多くみられます。

また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、
1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。

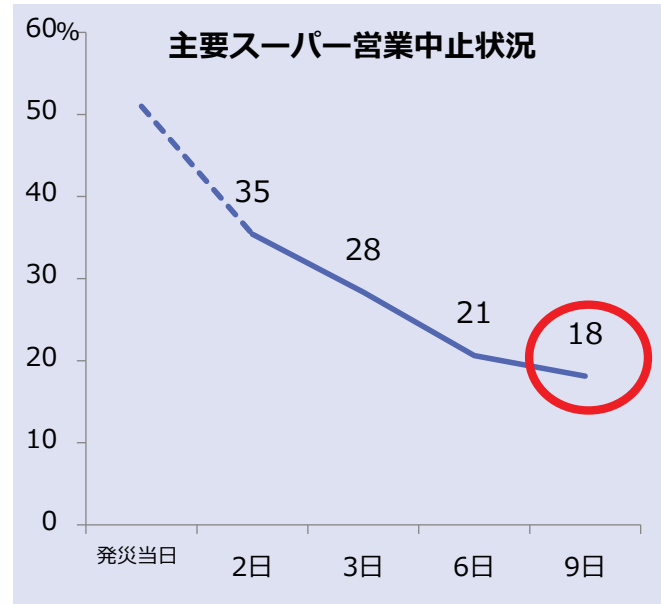


自治体が作成するハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

発災後のスーパーでの食品等の陳列状況

| | 広島県呉市 | | | | | |
|---------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | 7/9 (月) | 7/10 (火) | 7/11 (水) | 7/12 (木) | 7/13 (金) | 7/14 (土) |
| ミネラル ウォーター | | | | × | ○ | ○ |
| 精米 | | | | ▲ | ▲ | ○ |
| おにぎり | | | | ○ | ○ | ○ |
| 弁当類 | | | | ▲ | ○ | ○ |
| 菓子パン | | | | ▲ | ▲ | ○ |
| カップ麺 | | | | ▲ | ▲ | ▲ |
| レトルト食品 | | | | ▲ | ▲ | ▲ |

道路事情が悪く調査困難

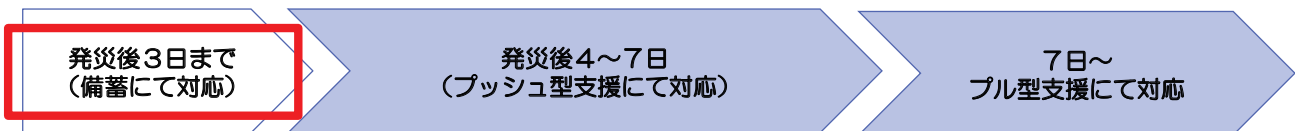


○：一部店舗を除き、通常どおりの陳列 ▲：品薄感あり ×：大半の店舗で陳列なし

4

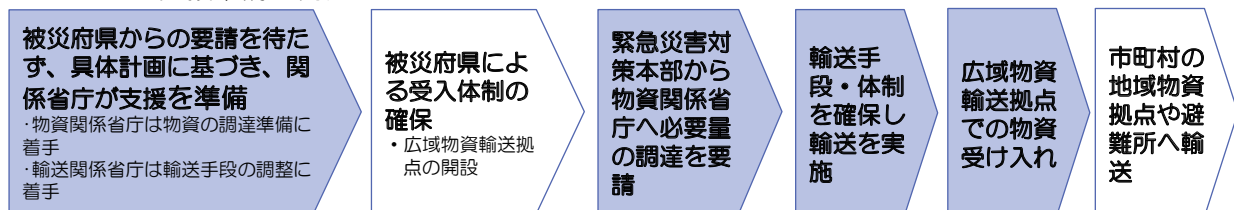
物資調達の考え方

◎物資調達の考え方



- 品目毎の調達先と物資関係省庁
- 飲料水：応急給水【厚労省】
 - 食料、育児用調製粉乳：民間調達【農水省】
 - 毛布：民間調達【経産省】＋地方公共団体備蓄の融通【消防庁】
 - 簡易トイレ・携帯トイレ：民間調達【経産省】＋地方公共団体備蓄の融通【消防庁】
 - おむつ（大人・乳幼児）：民間調達【厚労省】

◎プッシュ型支援準備の流れ



出典：内閣府「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援策検討ワーキンググループ」(第1回)資料(平成28年7月)

5

自治体による備蓄の状況①（吹田市の事例－１）

（１）「吹田市備蓄計画」の基本的な考え方

- ・ 自らの身の安全は自ら守るのが防災・減災の基本であり、各家庭において「最低3日間、推奨1週間」分以上の飲料水や食糧、生活必需品の備蓄を行う必要。
- ・ 市としての備蓄物資については、「吹田市地震被害想定調査（平成25年10月）」等に基づき、備蓄物資支給対象者を算出し、重要11品目を備蓄。

○避難者数（「吹田市地震被害想定調査（平成25年10月）」から）

| | 避難所避難者数(人) | 在宅避難者(人)※ |
|-------------|------------|-----------|
| JR以南地域 | 6,759 | 1,352 |
| 豊津・江坂・南吹田地域 | 8,610 | 1,722 |
| 片山・岸部地域 | 8,452 | 1,690 |
| 千里山・佐井寺地域 | 11,308 | 2,262 |
| 千里ニュータウン地域 | 6,844 | 1,369 |
| 山田・千里丘地域 | 10,161 | 2,032 |
| 合計 | 52,134 | 10,427 |

（参考）吹田市の人口
371,923人（H30.10末時点）

ポイント

- 吹田市では、備蓄・輸送の業務、役割分担の明確化などに関する詳細な備蓄計画を策定している。
- 地方自治体（都道府県・市町村）では、災害対策基本法に基づき、地域防災計画を定めることとされている。計画には物資の備蓄について定めることができるとされており、各自治体は、それに基づき食料備蓄を実施。
- 災害等における被害想定に関する調査結果に基づき、必要な備蓄数量を算出している自治体が多く、また、一般に、在宅避難者は自治体備蓄の主要な対象とはなっていない。

出典：農林水産省作成 6

自治体による備蓄の状況②（吹田市の事例－２）

（２）備蓄品目

- ・ 緊急性があり、避難した市民にとって、災害発生から流通備蓄及び救援物資が到着するまでの約1日間、必要不可欠な食糧、生活必需品などを選定。大阪府：吹田市＝1：1の分担で備蓄。

重要11品目

- ①主食 ②高齢者食 ③粉ミルク ④毛布
⑤生理用品 ⑥哺乳瓶 ⑦簡易トイレ ⑧紙おむつ（乳幼児用）
⑨紙おむつ（大人用） ⑩トイレットペーパー ⑪マスク
*⑨⑩⑪が府の備蓄方針に新たに追加された3項目

ア 食料等

| 品目 | | |
|-------------------|---------|---|
| 主食（アルファ化米、乾パンなど） | 重要11品目① | ■アルファ化米 アレルギー特定原材料等27品目を含まないものを備蓄 ■乾パン 災害当日の急急的食食用 |
| 高齢者用食（アルファ化米（お粥）） | 重要11品目② | 高齢者及び幼児用等向けに、アレルギー特定原材料等27品目を含まず、咀嚼しやすい、お粥を備蓄 |
| 粉ミルク | 重要11品目③ | 乳幼児用として、アレルギー特定原材料等3品目（ミルク、卵、大豆）のアレルゲン性を低減した粉ミルクを備蓄 |
| 簡易食料（ビスケット等） | | 調理不要な簡易食糧を備蓄 |

ポイント

- 吹田市では、アレルギー等に配慮した品目を備蓄。
- 自治体の備蓄品目については、水、アルファ化米、ビスケット、粉ミルク等を備蓄しているところが多い。
- 自治体備蓄は、財政的な負担の観点から、量的にも質的にも必要最低限の水準となっている。

上記のほか、食に関連が深いものとしては、鍋、やかん、カセットコンロ、ガスボンベ等の資器材も備蓄。

出典：農林水産省作成 7

家庭備蓄の取組状況

『災害時に備えて非常用食料を用意している』 という世帯の割合

53.8%

政府推奨の
最低3日分未満

(調査対象：2,525世帯【20歳以上】)

用意している非常用食料の量

| 非常用食料 | 1日分 | 2日分 | 3日分 | 4日分 | 5日分 | 6日分 | 7日分 | 8日分以上 |
|-------|------|------|------|-----|-----|-----|------|-------|
| | 10.3 | 19.8 | 42.2 | 2.4 | 8.8 | 0.9 | 10.3 | 5.4 |

(調査対象：非常用食料を用意していると回答した1,359世帯)

出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」(令和元年11月)

8

農林水産省の取組①

農林水産省では、食料安全保障の観点から、家庭備蓄の普及に向けて、省内外での展示や防災イベントへの参画、各種ガイド、リーフレット、動画の作成・普及、政府広報の活用等を積極的に行っています。

【家庭備蓄の普及に向けた取組】



9

農林水産省の取組②

農林水産省HP内の「家庭備蓄ポータル」で情報公開中です。
是非ご覧ください。



災害時に備えた食品
ストックガイド
(一般・要配慮者向け)



実践事例



加工可能な講演資料



中学校家庭科向け
学習指導案
「災害時の食」



いまどき！
家庭備蓄



家庭備蓄
ネットワーク



「紹介します！
わが家の食品備蓄
2019」
投稿キャンペーン



講演・イベント
への出展情報

2

揃えておくべきもの

備蓄食品を用意する際の分類のヒント

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。



主に災害時に使用する「**非常食**」だけでなく、**日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備える**ことが大事です。

非常食は、防災訓練の際などに、**実際に食べてみる**ことをおすすめします。どのようにして食べるか、確認・練習する機会になりますし、実際に経験することで様々な“**気付き**”があるはずです。

日常食品は、ローリングストックでの備蓄がおすすめです。常に**一定量のストック**を残しながら、消費したら**必ず補充**してください。**日頃からどんどん食べて**、好みの味を探してみましょう。

12

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切。

- ① 家庭にある**食品をチェック**しましょう。
- ② 栄養バランスを考え、**家族の人数や好み**に応じた備蓄内容・量を決定。
- ③ **足りないもの**を買い足す。
- ④ **賞味期限が切れる前**に消費し、消費したものは買い足す。



■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

➡ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

➡ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備



13

家庭備蓄の例

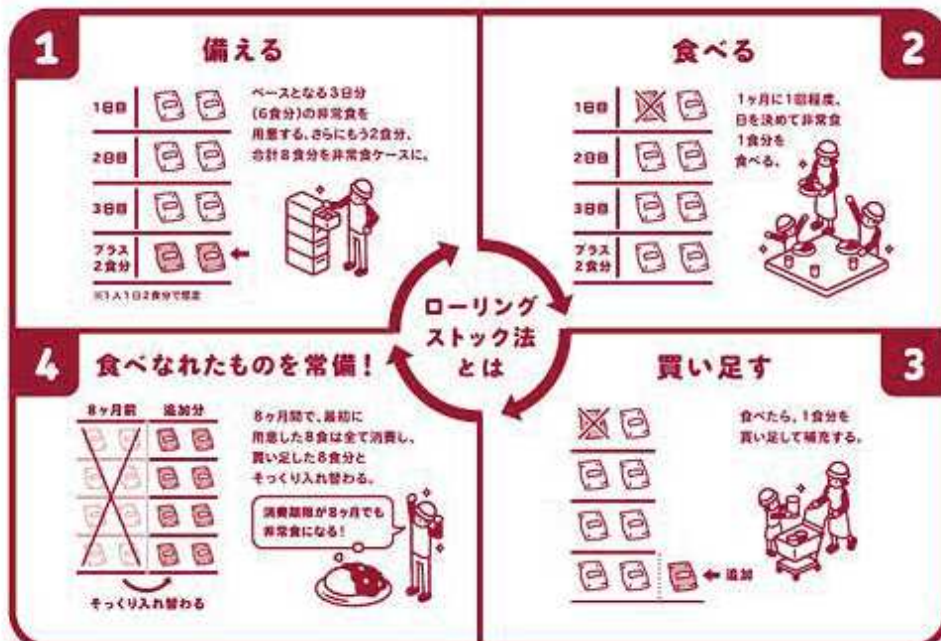
※1週間分／大人2人の場合

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| 必需品 |  水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水) |  お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利! |  カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度 |
| 主食 エネルギー 炭水化物 |  米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度) |  乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋) | その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど |
| |  カップ麺類×6個 |  パックご飯×6個 | |
| 主菜 たんぱく質 |  レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個 |  缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶 | |
| 副菜 その他 (適宜) |  日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 |  調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等 | |
| |  梅干し、のり、乾燥わかめ等 |  インスタントみそ汁や即席スープ | |
| |  野菜ジュース、果汁ジュース等 |  チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事! | |

14

簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した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ための方法です。



出典:良品計画ホームページ

15

発災当日の備えは？

<水1リットル＋調理不要な非常食3食>

発災当日は、精神的にも落ち着かないことが想定される。
また電気・ガス・水道といったライフラインが停止する可能性が高く、
しばらくは余震で火が使えないことも想定される。

1日分程度の非常食を
非常時用 持出袋等に入れておこう。



16

3

収納のコツ

備蓄食品の収納テクニック



消費期限のない
備品類や軽いものを
収納する棚。



賞味期限が数か月か
ら数年の缶詰や水、
非常食向けの棚。

災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べよう。
次にストック食品を食べていくが、
1日分のストック食品を7日分用意する方法もある。



18

備蓄食品の収納テクニック

■ 水は分散して収納するのがコツ！

1か所に入らない分は、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しよう。



■ 熱源確保！カセットコンロの収納テクニック！

立てて収納すると省スペース化が図れる。
保管場所は、災害時に上から落ちてきてけがをしないよう低い位置の棚に収納。
コンロとガスは同じ場所に収納することがおすすめ。



■ 「見える化収納」のススメ！

取り出しやすいケースや箱に入れて何があるか、見てすぐわかるようにするのがコツ。賞味期限のチェックもやすくなる。



19

4

要配慮者のためのポイント

自治体による備蓄の状況③（アレルギー対応食の備蓄）

○アレルギー対応食の備蓄状況

指定避難所内での備蓄をしている市区町村のうち、**食物アレルギーに配慮した備蓄を行っている市区町村は406自治体で、全体の61%**。

備蓄の物資で最も多かったのが「白米(アルファー米)」,次いで、「牛乳アレルギー対応ミルク」。その他主な回答として、「おかゆ」、「備蓄用パン」、「アレルゲンフリーカレー」、「ビスケット」、「備蓄用羊かん」、「アルファー米(白米以外)」があった。

問 貴市区町村は、避難所として指定した施設内に食物アレルギーの避難者に配慮した備蓄をしていますか。
(※指定避難所内での備蓄をしている市区町村のみ)

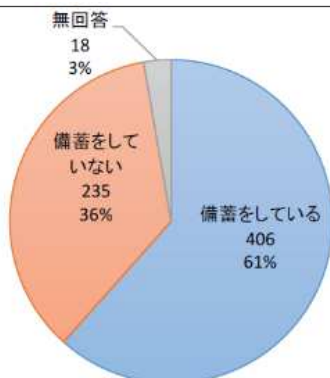


図 3. 14 食物アレルギーに配慮した備蓄 (n=659)

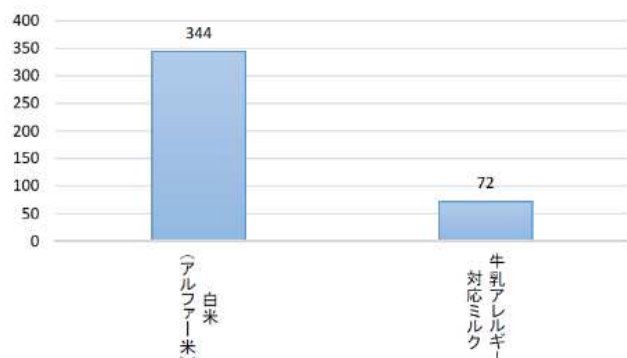


図 3. 18 備蓄の媒体 (n=406)

要配慮者のための食品備蓄のポイント

災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ、配慮が必要な方のための食品備蓄をはじめましょう。

地震などの災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方です。

そこで、要配慮者の方がいる家庭で、災害時に備えて食品の家庭備蓄をするに当たり、どのような点に注意したらいいのか、備蓄した食品をどのように活用したらいいのかについて、取りまとめました。



22

乳幼児の備え

■ ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビンを備えておくと安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくと、災害時に役立ちます。

飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。



23

乳幼児の備え

■ 離乳食の備え

離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、災害発生時、ライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。

そこで、**ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分**、備蓄することが推奨されます。

■ 離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも、前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、大人用のかぼちゃの煮物をつぶして混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などのレトルト離乳食をスープでのばして、ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせて準備



レトルトの離乳食は、普段から利用して、食べ慣れておくことも大切です。

24

高齢者の備え

高齢者がいる家庭では、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁など、**食べ慣れた食品**があると安心です。また、**おいしいと思うレトルト食品などを見つけて備えておく**ことも大切です。**「栄養補助食品」**も準備しておくといいいでしょう。

アルファ米のおかゆ

レトルトのおかゆ



入れ替もお忘れなく。



25

食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方の備え

食べる機能が弱くなった方がいる家庭では、**レトルトなどの介護食品**を備えましょう。ドラッグストアなどで取り扱われている介護食品によく目にするこのマークは、**ユニバーサルデザインフード**の表示です。このマークも参考にして、商品を選びましょう。

食べ物を飲み込む際にむせることが多くなった方向けには、**とろみ調整食品**を備えておきましょう。



26

慢性疾患の方の備え

糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症・痛風などの代謝性疾患の方や高血圧の方の備えは、一般の方と共通した備えで、献立を工夫しましょう。

腎臓病の方は、低たんぱくの食品、低カリウムの加工食品など、普段の食事に取り入れている**特殊食品を多めに買い置きし、少なくとも2週間分を備えましょう**。常に一定のストックを残しながら、買い足すようにしましょう。



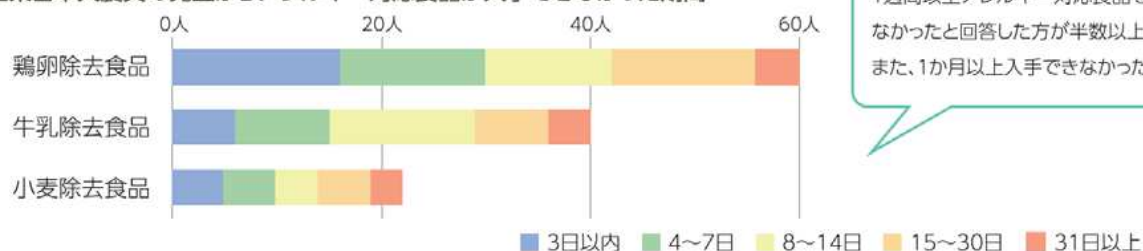
27

食物アレルギーの方の備え

東日本大震災発生後の物資不足の状況で、**1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上**を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答されている方もいます。

アレルギー対応食品などの**特殊食品は、普段使っている食品を多めに買い置きし、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄**することが推奨されます。

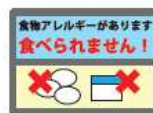
■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間



1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

災害直後の工夫として、食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。



表示カード



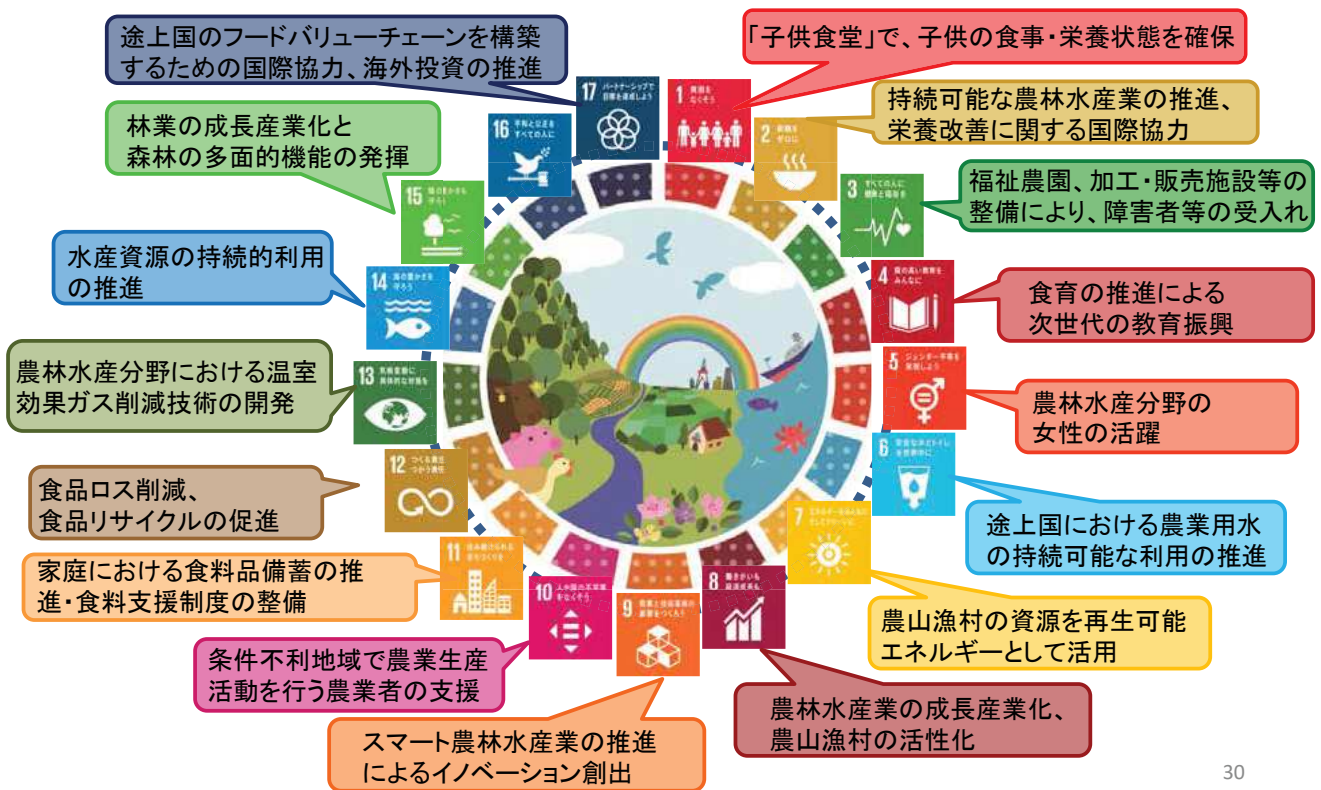
ビブス

28

5 参 考

農林水産分野とSDGs17目標との関係

○ 農山漁村において、農地・森・海といった自然環境を基盤に、食料の生産を担っている農林水産業は、SDGs17目標に各分野と幅広く関係。



30

IV 「SDGs × 食品産業」特設サイト

SDGs 食品

検索



<特設サイトの主な内容>

- 1) 先行企業がSDGsに取り組むアプローチや、取組の効果などをインタビューして紹介
- 2) SDGsの17の目標ごとに、食品産業とのつながりや先行企業による事例を紹介

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 食品産業

～持続可能な社会と食品産業発展のために私たちにできること～

17の目標と食品産業

SDGsとは?

食品産業にとっての価値

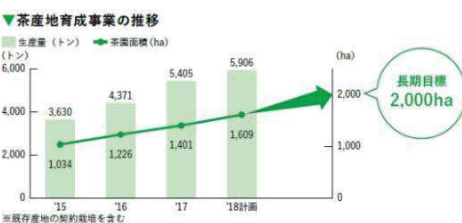
始まった食品事業者の取組

関連サイト

43社
66事例
を紹介



【伊藤園】
耕作放棄地などを利用した茶産地育成



14社のインタビューを実施

ダイジェスト

目標 1 1 だれもがずっと安全に暮らせて災害にも強いまちをつくらう

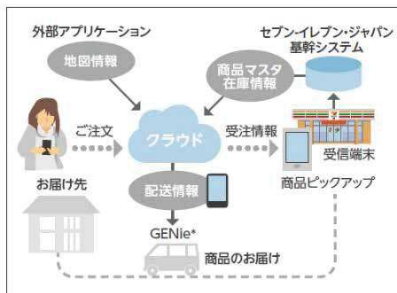
食品産業とのつながり

- 街の安全と賑わいが維持されることは、顧客の獲得や労働力の確保などの観点から、事業の継続性に不可欠。
- 災害の多発は、顧客の生活の安全、食品産業の操業や原材料の調達を脅かすことから、それに備えたBCP（事業継続計画）の策定や、強靱な事業体制が必要。

【セブン&アイHLDS】

ネットコンビニの導入（北海道・広島一部地区で実施し、順次拡大予定）

ネット上でリアル店舗の商品の注文ができる仕組み



* セイノーホールディングスとの協業によるセブンイレブンのお届け専用会社

【コープさっぽろ】

- ・コープ宅配システム「トドック」の拠点配置の見直しによる配送効率化
- ・北海道内の市町村と「高齢者見守り協定」を締結

高齢者見守り協定締結数
174市町村（2018年）

【シジシージャパン】

- ・災害マニュアルを都度更新し、CGCグループ加盟企業の体験や知恵を集約・共有
- ・大規模災害時、全国から物資供給



ダイジェスト

目標 1 3 気候変動から地球を守るために、今すぐ行動を起こそう

食品産業とのつながり

- 地球温暖化により、食品の原料となる農林水産物の供給に大きな影響。
- 災害の多発による操業等への影響。
- 食品産業は、温室効果ガスの発生源のひとつ。

【キューピー】

500km以上の長距離トラック輸送を、鉄道・船舶でのコンテナ輸送へ（モーダルシフト）

2018年度目標
モーダルシフト化率 **50%**

【日本マクドナルド】

- PDCAシステムを活用した店舗の省エネルギー化
- ・ブランドメンテナンス
 - ・設備機器のON/OFF管理
 - ・LED照明/デマンド監視装置

【アレフ】

北海道工場でのエネルギーマネジメント規格「ISO50001」の運用

光熱費
前年度比 **4.71%低減**

【昭和産業】

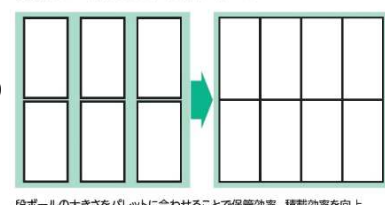
- ・都市ガスエンジンコージェネレーション設備による高効率な発電と熱の供給
- ・製造工場移管による輸送距離短縮



【シジシージャパン】

段ボールモジュール化（段ボールの大きさをパレットに合わせることで保管効率・積載効率を向上）

包装段ボールのモジュール化のイメージ



段ボールの大きさをパレットに合わせることで保管効率、積載効率を向上