

5分でわかる！
食の備えの基本

食と防災

＞ クイックガイド ＜

食は入口。

その先に、人とのつながりがあります。

災害時の食事で大切な5つのポイント

1 温かく食べる



温かい食事は
身体だけでなく
心も支えます。



2 水を節約する



水の復旧には時間か
かります。
洗い物を減らす
工夫が重要です。



3 栄養を 組み合わせる



缶詰や乾物などを
上手に組み合わせて
栄養バランスを
整えましょう。



4 子ども 食べられる



食べ慣れた味や
好きな組み合わせ
で安心につなが
ります。



5 普段から 試しておく



一度作ってみることが
最大の備えに。
ローリングストックも
忘れずに！



覚えておきたい3つの工夫

- ✓ 耐熱ポリ袋・ラップ・アルミホイルを活用
- ✓ 鍋でなくても「湯せん」で調理ができる
- ✓ 洗い物を少なくすることで衛生面も安心

詳しいレシピや調理のコツは
「備蓄食品活用レシピBOOK」で！



こちらから
ダウンロード
できます



今日からできる！ 食の備えチェックリスト



☐ 耐熱ポリ袋（湯せん調理用）



湯せん調理の必須アイテム。
食材を入れて湯せんすることで、
水や洗い物を減らせます。

☐ ラップ



お皿にかぶせて温めたり、
食材を包んで湯せんしたり、
いろいろ使えます。

☐ アルミホイル



蒸し料理や落としぶた代わりに。
洗い物を減らすのに役立ちます。

☐ パックご飯・アルファ化米



温めるだけ、またはお湯や
スープで戻すだけで食べられる
便利な主食。

☐ 缶詰・レトルト食品



たんぱく質や野菜を
手軽にプラスできて、
保存性も抜群！

☐ カセットコンロ・ボンベ



ためたり、湯を沸かしたり、
いざという時に大活躍。
定期的に点検を。

☐ 一度作ってみる



実際に作ってみることで、
手順や必要な水の量が
わかり安心につながります。

☐ 家族で話してみる



「もしも」の時の役割や、
食べたいもの・アレルギーなど
共有しておきましょう。

被災地で感じたこと

東日本大震災や能登半島地震では、
水の復旧に時間がかかりました。
温かい食事が、空腹を満たすだけでなく、
人と人をつなぎ、安心を生み出しました。



災害への備えは、命を守るだけではありません。
大切な人と「おいしいね」と言い合える時間を守る備えでもあります。

