

備蓄食チェックリスト～食に配慮が必要な方～

- ◆日頃から食事に配慮が必要な乳幼児、高齢者、生活習慣病等で治療中の方は、災害時はいつもの食事ができずに体調をくずしやすくなります。
- ◆普段よく食べる食品、お気に入りの食品を準備しておきましょう。

【乳幼児】

備蓄しておきたい物	メモ	チェック
粉ミルク、哺乳瓶、多めの飲料水	環境の変化で母乳の出が悪くなることもあるので、準備しておくとうい。	
紙コップ、使い捨てスプーン		
ベビーフード、おやつ、飲み物		
アレルギー対応食品 （食物アレルギーがある場合）		
紙おむつ、赤ちゃん用おしりふき		

【高齢者、かむこと・飲み込むことがしづらい方】

軟らかく飲み込みやすい食品 （粥、おかずのレトルト食品等）	災害時は食欲が低下しやすい。よく食べる食品を用意しておくとうい。	
缶詰、レトルト・フリーズドライ		
とろみ調整剤、とろみ調整食品 （飲み込みづらい方）		
嗜好品（ゼリー等）、飲み物		
医療物品、薬 等		

【糖尿病、高血圧、腎臓病などの慢性疾患がある方】

野菜や豆類、大麦、雑穀、減塩の食料品（糖尿病、高血圧の方）	食物繊維の多い食品や減塩のものを備える。	
低たんぱく、低カリウムの特殊食品、減塩調味料（腎臓病の方）	災害時は特殊食品が手に入りにくい。多めの買い置きを。	
医療物品、薬 等		

災害時の食に備えよう ～備蓄食チェックリスト～



- ◆いざという時のために家族に応じた食料を備えておきましょう。
- ◆普段よく利用する長期保存可能な食品を多めに購入し、買い置きしておくとう安心です。
- ◆この備蓄食チェックリストを事前の準備にお役立てください。

備蓄食チェックリスト

災害で外出できない場合、水・電気・ガスが使用できない場合に備え、普段よく利用する長期保存可能な食品を多めに購入し、買い置きをしておくで安心です。

2 次持ち出し品（家庭で備蓄する用）＊最低でも 3 日分

【食品】

備蓄しておきたい物		目安量など	チェック
飲料	水、お茶	目安：1 人 3 ℓ / 日	
	野菜ジュース、トマトジュース	食塩不使用のものを選ぶ 目安：7 本/人	
主食	精白米・無洗米	無洗米は米を研ぐ水を節約可能 目安：2 kg/人	
	パックご飯・粥	麦や雑穀入りのものがおすすめ 目安：9 食/人	
	乾麺、カップ麺、春雨	目安：3 パック/人	
	クラッカー、ビスケット、シリアル		
主菜・副菜	肉・魚・豆・きのこ・野菜の缶詰、パウチ食品	そのまま食べられるものが便利 肉・魚：10 個　その他：10 個	
	レトルト食品（ハンバーグ・煮魚・惣菜・パスタソース等）	目安：14 食程度/人	
	日持ちする野菜、果物	たまねぎ、じゃがいも、ごぼう、さつまいも、かぼちゃ、りんご等	
	カップスープ、インスタントみそ汁、フリーズドライ食品	野菜入りなど具沢山がおすすめ	
	乾物	切り干し大根、乾燥野菜、わかめ、ひじき、きくらげ、のり、高野豆腐、ドライフルーツ等	
その他	栄養補助食品 嗜好品（あめ、ガム、ナッツ類）		

【食品以外】

備蓄しておきたい物	目安量など	チェック
アルミホイル、ラップ	食器代わりに	
紙皿、紙コップ、はし、スプーン、クッキングペーパー		
ビニール袋、食品用ポリ袋（耐熱温度 130℃以上、湯せん対応のもの）	ポリ袋はパック調理にも	
キッチンばさみ、鍋、やかん、おたま、トンブ	簡単な調理に	
カセットコンロ、ボンベ	ボンベ 目安：6 本/人	
マッチ、ライター		
除菌スプレー（ペーパー）		
ティッシュペーパー、トイレットペーパー、携帯トイレ		
旅行用洗面具（簡易スキンケア・メイク用品等）	さっぱりとしてストレス軽減	
生理用品、紙おむつ		

1 次持ち出し品（緊急持ち出し用） ＊リュックサック等に入れて保管

食品	飲料（水、野菜ジュース等）		
	手軽な食べ物（あめ、チョコレート、栄養補助食品）		
食品以外	電池、充電器、バッテリー		
	ラジオ、懐中電灯		
	ウェットティッシュ、ビニール袋		
	マスク、手袋、タオル	防寒用にも	
	着替え、歯磨きセット		
	現金	1 0 円硬貨も	
	緊急連絡先、ペン		
	常備薬、治療薬、お薬手帳等		

☆備蓄食品は、賞味期限を年に 1 度は確認し、期限の迫ったものは普段の食事で活用したり、防災の日に食べて体験してみてください。