

最低3日分、できれば1週間分の食品などを備えましょう。

- いざという時のために、食品など非常持出品を準備しましょう。
- 災害発生直後、調理なしでそのまま食べられるものを準備しましょう。
- 家族の状況にあわせた食品も準備しましょう。

水はおおよそ一人1日
2～3リットル必要
災害時は生水の飲用は避
けましょう



- ☆ 非常持出袋・持出品は、出入り口に近く、持ち出しやすいところに保存しましょう。
- ☆ 家族全員に非常持出袋・持出品の保管場所を知らせておきましょう。
- ☆ 定期的に賞味期限を確認し、中身を入れ替えましょう。

乳幼児がいる場合

ベビーフード・水（ミルク用）・
育児用粉ミルク（哺乳びん）

※体調の変化により母乳が出にくく
なる場合があります。



高齢者がいる場合

レトルト粥・濃厚流動食・
ゼリー・とろみ調整剤・水

好みの食品なども買い置きし、栄養不足に気
をつけましょう。飲み込みにくい場合は、軟
らかくて食べやすいものを。



食事に配慮が必要な方がいる場合

食物アレルギーや疾病・症状にあわせた食品を使用している場合は、特に入手困難になる
可能性があるため、日頃から多めに買い置きしておきましょう。

（例）アレルギー用ミルク・離乳食、低たんぱくごはんなど。



ふだんから食べなれた常温保存が可能な食品を、少し多めに 買い置きし、非常時に役立てましょう。

ローリングストック法で買い置きをすると、ふだんから食べなれた食品を「非常食」
にすることができます。

買い置きしたい食品の例

主食 ごはん・パン・めんなど



主菜 肉・魚・卵・大豆製品など



副菜 野菜・きのこ・いも・海藻類など



飲料など

乳幼児・高齢者は特に
脱水症状になりやすいので、
水は多めに。



ローリングストック法 とは・・・？

- ①食品・水などを少し多めに買い置きする。
- ②定期的に古いものから順に食べる。
- ③食べた分を買い足し補充する。

ふだん使いしながら、使った分を買い
足していくようにすれば、特別に非常
用の食品・水などを購入する必要もな
くなります。

