

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。

