

非常食

フルコースで備える！

hijoushoku : jip編

非常食は3日分!!



過去の教訓を生かし、 これからの災害に備えよう

非常食って何をどれだけ用意すればいいの？最低3日分の食糧備蓄って何？
本書では、非常食(備蓄食)に適した食品を大調査!
長期保存できる食品ばかりを集め「災害時用」として保管するもよし、
そこそこの保存期間のものを、普段の食事に取り入れつつ買い足しながらストックするもよし。
大家族もひとり暮らしも「わが家」のオリジナル非常食セットを準備して難局を乗り切ろう!!

01 食糧備蓄のススメ

わたしたちのいのちをつないでくれる大切な「食」。その備え——非常食について、家族が被災後の生活に困らないよう、どんなものをどれくらい準備したらいいのでしょうか。一緒に考えていきましょう。

1 非常食とは？

地震、水害、台風などの自然災害が発生すると電気・ガス・水道といった、いわゆるライフラインがストップします。家庭で備える非常食は、ライフラインの復旧状態に応じて段階的に備えておくことをおすすめします。

交通網が遮断された被災当日からの配給は難しいでしょうし、調理もできない状況でしょうから、この場合はビスケットや乾パン、あるいはゼリー飲料といったすぐに口に入れられるものの方がいいでしょう。水が使えらしたら、水を注ぐだけで食べられるご飯やお餅などがあります。お湯が使えらる状況なら、カップラーメン、レトルト食品などがおいしく食べられます。

被災直後の心身ともに大変な時期に、食べる気になるかどうか、食べたことのない非常食は一度試しておくといいですね。

One Point Advice

「非常」時の食料とはいえ、家族の食べ慣れている味のものNG。精神的にも参っている時期です。できるだけ食べ慣れた味のものを用意するのがベスト。

2 食糧備蓄は3日分！

都道府県・市町村で食料の備蓄をしており、たとえば東京都では、都・区・市町村ごとに備蓄があります。都の備蓄をみると最低限の主食・副食・調味料の備蓄をしていますが、これでは不足ですね。また、災害発生後、空腹になっ

たときにうまく届くとはかぎりません。最低でも救援物質が届かない可能性のある3日分の備蓄をするようにし、さらに1週間分の備蓄食糧があれば安心です。家族の人数分を十分確保しましょう。

One Point Advice

水はひとり1日2ℓ必要といわれます。2ℓ×最低3日分×家族の人数分をストックしておきます。腐敗しないよう直射日光の当たらないところに保管します。

東京都の備蓄状況（主食）

品目	都	区	市町村	合計
クラッカーなど	45万食	185万食	81万食	311万食
アルファ化米	100万食	328万食	203万食	631万食
即席めん	120万食			120万食
その他		353万食	99万食	452万食
計	265万食	866万食	383万食	1,514万食

資料：東京都福祉保健局

注：都は平成18年4月現在、区市町村は平成17年4月現在で、東日本大震災の影響で現在は多少数字が変わっている。

都の備蓄状況（詳細）

	品名	備蓄	調達	計	量/食
主食	クラッカー	44万7,400食		44万7,400食	88g
	乾パン		4万3,513食	4万3,513食	115g
	即席めん	120万食	209万食	329万食	75g
	アルファ化米	100万食	7万5,000食	107万5,000食	100g
	米穀		2億8,502万食	2億8,502万食	200g
	計	264万7,400食	3億3,019万食	3億3,283万食	
副食	梅干		409万6,950食 (4万970kg)	409万6,950食 (4万970kg)	10g
	しょうゆ漬		554万2,680食 (5万5,427kg)	554万2,680食 (5万5,427kg)	10g
	たくわん		628万4,850食 (9万4,273kg)	628万4,850食 (9万4,273kg)	15g
	つくだ煮		196万4,820食	196万4,820食	湯呑1/8
	煮豆		(2万9,472食)	(2万9,472食)	15g
	計		1,788万9,300食	1,788万9,300食	
	みそ		380万7,300食 (4万7,591kg)	380万7,300食 (4万7,591kg)	湯呑1/4 12.5g
調味料	しょうゆ		513万2,138食 (1万2,830ℓ)	513万2,138食 (1万2,830ℓ)	猪口1/2 2.5ml
	食塩		1,800万食 (27万kg)	1,800万食 (27万kg)	15g
	計		2,693万9,438食	2,693万9,438食	
	調整粉乳	5万7,185缶		5万7,185缶	
	ほ乳びん	1万本		1万本	

01 非常食セットで徹底分析!

多くの通販サイトで「非常食セット」としていくつかの商品を組み合わせたセット販売をしています。いろいろなサイトからセットの中身をピックアップしましたので、備蓄の献立を考える参考にしてください。

1 代表的な非常食商品のカロリーは?

アルファ米はだいたい370kcal前後、一方、缶パンは300~600kcalと製品によってバラつきがありますが、カロリーの割に腹持ちしません。乾パンは450kcal前後、ビスケットやクラッカーは一箱370kcalぐらい、水戻しもちは一袋200~400kcalです。

ちなみに、ごはんはお茶碗1杯(150g) 250kcalくらい、食パンは6枚切り1枚170kcalくらいです。1日に必要とされるカロリーは、成人女性で2000kcal前後、男性で2500kcal前後とされています。

2 1日セットの中身分析

まずは混乱した被災初日乗り切るための1日セットでしょうか。火を使わずに食べられるものばかりで、どんな状況下でも安心です。主食だけのものから、副菜までしっかりとれるものまでいろいろ。実際の市販のセットはこれらに飲料水が入っています。

(1) とりあえず主食でしのぐパターン

空腹は何とかしのげますが、総カロリーが足りません。副菜を別に用意したいところ。

CASE 1	朝	昼	夜	それでもあれば安心!
	アルファ米 (エビピラフ)	白飯 あべ川もち	アルファ米 (五目) リッツクラッカー	
CASE 2	朝	昼	夜	
	乾パン	アルファ米 (わかめ)	アルファ米 (五目)	



(2) バランスはよいがカロリー少なめ

主食のほかに副菜や汁ものがあり、食事らしいメニューです。カロリー的に物足りないかも。

CASE 1	朝	昼	夜	初日はこれで十分かも。
	缶パン (オレンジ味)	おでん缶 ビスケット	アルファ米 (五目) ミネストローネ	
CASE 2	朝	昼	夜	調理ナシで食べられるのがウレシイ。
	レトルトおかゆ 鶏そぼろ缶 みそ汁	ごはん缶 (五目) みそ汁	白飯 ビーフカレー みそ汁	
CASE 3	朝	昼	夜	
	ビスケット みかん・パイン缶	缶パン チュープ入りチョコ	アルファ米 (五目) さんま味付缶 みそ汁	



(3) これで1日目はカンペキ!

すぐに食べられるレトルト品や缶詰を組み合わせると、このくらいの量がそろえられればいいですね。

CASE 1	朝	昼	夜	調理ナシで食べられるのがウレシイ。
	おかゆ 鶏そぼろ缶 ウインナーと野菜のスープ煮缶	ごはん缶 (五目) 鶏肉うま煮缶 みそ汁	白飯 ビーフカレー ポテトサラダ缶	
CASE 2	朝	昼	夜	
	なし	アルファ米 (えびピラフ) ミネストローネ レトルトハンバーグ	アルファ米 (炊込おこわ) レトルトさばみそ煮 豚汁	



2 栄養補給に役立つ食品

(1) 即効エネルギー源



ゼリー飲料



機能性ゼリー飲料は、年齢、食欲有無を問わず食べやすく、1コでおおよそおにぎり1コ分のエネルギーが摂れるものも。賞味期限に注意。

栄養補助食品



いろいろな栄養が添加されたパーティタイプのビスケットなどは軽量さ・栄養・カロリーと申し分なく、もはや非常用持ち出し品の基本。



乾果物



ナッツは少量でも高カロリーで栄養価が高い。フルーツの甘味である果糖は、砂糖よりも早くエネルギーになる。糖質の多い干しいも、ドライフルーツなどは非常食として優秀。

ナッツの栄養

1 カシウナッツのマグネシウム量は、すべての食品のなかでトップクラス!



13種類のものはかたじけなく!!



2 ゴマはカルシウムや鉄分、ビタミンB群が豊富です。

3 ビーナッツには、ビタミンEや、免疫力を高めるサボニンも多く含まれています。



4 ナッツは栄養価が高いので、こい満ちには気をつけましょう!

(2) たん白質源

肉



良質のたん白質を含む優れた食品。非常時に心強いのはコンビーフや焼き鳥などの缶詰類、常温保存可能な魚肉ソーセージ、サラミソーセージ、ビーフジャーキーなど。

魚



さんまのかば焼き缶、ツナ缶、サケ缶。あさり缶やサバの水煮缶に味噌を入れて味噌汁にすることも。

大豆製品



重宝なものは大豆の水煮缶。レトルト品に加えると手軽でいい。ほかに、乾物では油あげ(松山あげ)や高野豆腐など。

乳製品・卵



ロングライフ(LL)牛乳は未開封であれば常温保存が可能な商品。卵は生モノなので冷蔵庫が使えなくなったら早く食べて。

コンビーフレシピ

1 コンビーフは油がなくても炒めることができ、調味料もいらない便利モノです。



2 そこで、コンビーフを使った簡単ピラフをご紹介します!

3 鍋をあため、コンビーフを崩しながら入れます。



4 油が出たらコーン缶を炒め、ごはんを入れて炒めます。最後にチーズをちよつこのせるとおいしいですよ。

02 必要な人には不可欠な特別食

東日本大震災で被災した岩手県沿岸部の住民の過半数に高血圧状態が続いたことが調査で明らかになっています。ストレスや運動不足のほか、缶詰やカップめんなどが続いた食事の影響したかもしれません。家族に高齢者や乳幼児がいる場合、食事には何に気をつけたらよいのでしょうか。

1 高齢者の方の食事

(1) 食事について4つの留意事項

寒かったり睡眠不足だったり、ストレスなどでも血圧が高くなるそうです。せまいスペースでも身体を動かすことは大切。

高齢者の方が気をつけたいこと

資料：独立行政法人 国立健康・栄養研究所

① 水分をしっかり取る

食事の量が減ると水分の摂取量も減っています。水分が不足すると、頭痛、便秘、食欲低下、体温の低下につながります。血流をよくして血圧をコントロールするためにも水分をしっかりとりましょう。

② しっかり食べる

慣れない環境と慣れない食品で食欲が低下しがちですが、体温や体の筋肉を維持するためにも出された食事は食べましょう。パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

③ 飲み込みにくい時は

日頃から飲み込みにくかったり、食事の時にむせたりする方は、食事の前に少量の水で口を湿らせるとか、食品と水分を交互にとるなどしてみましょう。

④ 身体を動かす

避難生活では身体を動かすことが減りがちです。室内や外を歩いたり、軽い体操をしたりして、食事時をおいしく迎えられるよう心がけましょう。

(2) 食事制限がある方のための非常食

糖尿病の方の場合は、一度に食べる量を支給された分の半分くらいに抑え、3～5時間後に残りを食べるなどの工夫が必要です。高血圧の方も支給される食事に注意しましょう。いずれも市販の非常食で特化したものがあります。普段から備えておくのもいいでしょう。

【高血糖の症状】

のどの乾き、いつもより空腹感、頻尿、皮膚の乾燥、疲労感、傷が治りにくい、など

【低血糖の症状】

だるさ、頭痛、吐き気、どうき、冷や汗、目のかすみ、めまい、など

(3) 便利な介護食



ユニバーサルデザインフード

- 区分1：容易にかめる
- 区分2：歯ぐきでつぶせる
- 区分3：舌でつぶせる
- 区分4：かまなくてよい

ユニバーサルデザインフードって知っていますか？日本介護食品協議会が制定した「どんな人にも食べやすい」規格に適合した食品で、現在24社から主食、主菜、副菜、デザートなど500種類以上も登録されています。適合した商品にはロゴマークと、かたさと粘度の度合いを分類した区分がつけられています。レトルトや缶詰のものもあるので備えておくのもいいですね。

高齢者用非常食

1 市販のソフト食品を食べ続けると塩分が気になります。

2 お年寄りには水で溶めて塩分を抑えてあげるとよいそうです。

3 水の代わりに野菜ジュースや粉ミルクがあればあるといいですね。

4 パンやごはんを入れて、大満足なひと皿はいかが？

01 大震災から学んだこと

関東大震災以来、日本で発生し被害が生じた地震は30回余にもものぼります。地震とつきあいながら暮らしていくのがわたしたちの宿命のようです。いま一度、過去の災害を振り返って、わたしたちの日々の防災に役立てていきましょう。

1 被災したらどうなる？

(1) 過去の大震災の被害状況

1995年に起きたマグニチュード(M) 7.3の阪神・淡路大震災では、大都市での震災による火災の恐ろしさを実感しました。2004年に起きたM6.8の新潟県中越地震では山間部の土砂崩れが多発し、61の集落が孤立。そして気象庁観測史上最大のM9.0、東日本大震災が起きたのは2011年。東北から関東の太平洋岸へ最大40mもの大津波が押し寄せ、甚大な被害をもたらしました。

過去の大地震の被害状況

		阪神・淡路大震災 ^{※1}	新潟県中越地震 ^{※2}	東日本大震災 ^{※3}	
人的被害	死者	人 6,434	68	15,854	
	行方不明者	人 3	0	3,145	
	負傷者	重傷	人 10,683	632	6,025
		軽傷	人 33,109	4,163	
	計	人 50,229	4,863	25,024	
住家被害	全壊	棟 104,906	3,175	129,280	
		世帯 186,175	3,139		
	半壊	棟 144,274	13,810	254,512	
		世帯 274,182	14,089		
	一部破損	棟 390,506	104,619	692,371	
	合計	棟 639,686	121,604	1,076,163	

資料：※1＝消防庁（平成18年5月19日）、※2＝新潟県防災局危機対策課（平成21年10月15日現在）、※3＝警察庁（平成24年3月19日、未確認情報含む）
注：住家被害に火災は含まれない（兵庫県によると、阪神・淡路大震災での焼損棟数は7,574棟）。また、東日本大震災では焼損（281棟）、床上・床下浸水（35,930棟）を含まない。

(2) 震災当日の様子

突然襲う、体験したことのない大きな揺れ。その場に立っていることもできず、座りこむ……その瞬間は歩くことすら難しいようです。そして、家具は倒れ、照明器具は落ち、ガラスは割れ、棚の上に置かれている物などは猛スピードで飛んで来るといいます。真っ暗ななかで情報も途絶え、連絡がとれません。

家具は大震災では「凶器」になります。倒れるというより飛んでくる感じ。圧死されないようしっかり固定してください。

震災後、余震が一日のうちに何回も来て、精神的に参ってしまった。

居間にあったクッションを頭にかぶった。

準備した非常食は納戸にあって、災害時取り出せませんでした。保管する場所を考えないです。

大震災後、余震が続いて地震酔いしてしまった。

台所がめちゃめちゃになって、食料も水も取り出せなかった。

One Point Advice
地震後しばらく余震が続きます。頻発する余震で倒壊しそうな建造物や傾斜地、ガス漏れや危険物の流失など二次災害の危険があるところには近づかない。

東日本大震災から1カ月間の地震回数（宮城県）

震度	1	2	3	4	5弱	5強	6弱	6強	7	不明	合計
2011.3.11	49	80	46	17	1	1	0	0	1	0	195
2011.3.12	50	60	13	6	0	0	0	0	0	0	129
2011.3.13	45	19	10	0	1	0	0	0	0	0	75
2011.3.14	40	14	4	1	0	0	0	0	0	0	59
2011.3.15	33	8	4	1	0	0	0	0	0	0	46
2011.3.16	24	8	4	0	0	0	0	0	0	0	36
2011.3.17	28	11	2	1	0	0	0	0	0	0	42
2011.3.18	16	12	2	0	0	0	0	0	0	0	30
2011.3.19	13	5	3	1	0	0	0	0	0	0	22
2011.3.20	20	11	3	1	0	0	0	0	0	0	35
2011.3.21	20	9	0	0	0	0	0	0	0	0	29
2011.3.22	26	8	2	2	0	0	0	0	0	0	38
2011.3.23	16	12	3	3	0	0	0	0	0	0	34
2011.3.24	27	2	0	0	1	0	0	0	0	0	30
2011.3.25	15	3	2	1	0	0	0	0	0	0	21
2011.3.26	19	3	2	1	0	0	0	0	0	0	25
2011.3.27	10	6	1	0	0	0	0	0	0	0	17
2011.3.28	17	7	1	0	1	0	0	0	0	0	26
2011.3.29	7	3	0	1	0	0	0	0	0	0	11
2011.3.30	16	8	1	0	0	0	0	0	0	0	25
2011.3.31	11	5	0	1	0	0	0	0	0	0	17
2011.4.1	14	5	1	1	0	0	0	0	0	0	21
2011.4.2	5	6	1	1	0	0	0	0	0	0	13
2011.4.3	10	6	1	1	0	0	0	0	0	0	18
2011.4.4	7	7	1	0	0	0	0	0	0	0	15
2011.4.5	5	4	1	0	0	0	0	0	0	0	10
2011.4.6	10	3	1	1	0	0	0	0	0	0	15
2011.4.7	9	11	2	0	0	0	0	1	0	0	23
2011.4.8	31	15	0	0	0	0	0	0	0	0	46
2011.4.9	6	4	1	0	1	0	0	0	0	0	12
2011.4.10	9	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10
総合計	608	356	112	41	5	1	0	1	1	0	1125
平均(日)	19.61	11.48	3.61	1.32	0.16	0.03	0	0.03	0.03	0	36.29

資料：気象庁

一瞬でたくさんの人の命が奪われて、いままでの生活は何だったんだろうと呆然としてしまった。一日一日を大切に過ごしたいと思う。

日が暮れてから地震が来たら、突然真っ暗になるので懐中電灯なんて取り出せない。せめて足下を照らせる電灯が各所にほしい。

避難路と避難所は、一度は確認すべき。パニックになってわからなくなる。

テーブルの下が安全とはかぎらない。うちはテーブル近くに置いていたガラスが割れて飛び散っていました。

02 危機的状況を生き延びる知恵!

地震で大きな被害を受けた場合、ライフラインはストップするでしょう。そこで、このライフラインが断たれた最初の数日をどう生き延びるかがとても重要になってきます。その知恵を知っているのと知らないのとでは大違いです。

1 ライフラインが止まってしまった!!

(1) 電気

首都直下型地震による停電からの復旧目標は6日です。懐中電灯は電池をチェックして、各部屋に置くなど手近なところに配置しておきましょう。明かりがあるだけで落ち着きが取り戻せます。また、ガス漏れの危険があるので、ライターは不用意につけないようにしましょう。

電気がないときの明かりイロイロ

※着火のさいは余震やガス漏れ、漏電に細心の注意を払う。

電池の保管に注意。
直射日光・高温下で保存していると、電池の容量が減ってしまう。逆に低温では電池のパワーが下がる。

食用油

食用油を小皿が缶詰の空き缶に注ぎ、アルミの先に布か紙をねじり芯にして浸す。



ツナ缶

ツナ缶に穴を開けてヒモを通してランプになる。使用後中身も食べられる。



牛乳パック

牛乳パックの上部を切り取り、さらに横幅1cmの切れ目を入れた先端に火をつける。



さいばし

さいばしにろうそくをさしてアルミで巻く。台には輪切りのだいこんなどにさして。



(2) ガス

損傷したガス管の復旧には時間がかかります。阪神・淡路大震災時で完全復旧は85日でした。電気やガスがストップした時でも使える熱源や調理器具などを用意して温かい食事を提供すれば、家族の気持ちも穏やかになることでしょう。

※ガス臭いときは、ガス復旧のさい復帰操作を行わず、窓を開けて業者に連絡する。

One Point Advice

マイコンメーター復帰の手順

- ①ガス栓や屋外の給湯器も含め、すべてのガス器具の栓を閉じる。
- ②「復帰ボタン」のキャップを左に回して外し、ボタンを止まるまでしっかり押す。
- ③赤いランプが点灯したら手を離し、3分待つ。
- ④赤ランプの点滅が消えていたら使用OK。点滅が消えない場合は、ガス漏れかガス栓の閉め忘れが考えられるので確認する。

ガスが長い間止まってしまっていたので、カセットコンロが役にたった。

ガスなしクッキング

カセットコンロ



ガスボンベ1本で約90分使用可能。多めにストックを。マッチやライターの準備も忘れずに。

七輪



意外と火力が強く、火の調節も可能。燃料となる木炭ももちろんストックを。

固形燃料



空き缶やアルミホイルなどを使って簡易コンロを作るときなどに役に立つ。

火をおこそう!

火をつける材料は、乾燥した草や木の削りかす、鳥の羽、杉の木の内皮、布の毛羽、ロープをほどいたものなど。

よく晴れた日に、虫メガネのレンズやピンの底などで光を集めて火をおこす。



03 備えて安心! 被災経験者からの アドバイス

怖いものと言えば、地震、かみなり、火事、親父……と古くから言われてきました。近年ではこれに、竜巻・豪雨が加わりそうな災害列島日本です。過去の災害の経験を踏まえてこれからの災害に備えましょう。

1 家と家の中をチェックしよう

阪神・淡路大震災ではなくなった方の約80%が建物や家具の被害によるものでした。「命を落とさない」ためには、家を安全な空間にすることが最重要課題です。現在の住まいが昭和56年以前に建てられた場合は、耐震性が低い可能性があります。耐震診断や耐震補強の相談を行っている場合があるので、お住まいの区市町村の防災担当課に相談してみるといいでしょう。また、家具などを固定し、玄関までの通路に倒れそうな家具を置かないよう配置を見直しましょう。

タンス・棚

L字金具などで固定する。支え棒なら壁側に、床との間に免震ゴムを手前側に入れる。両開きタイプは扉が開かないよう止め金具を。ガラス面には飛散防止フィルムを。タンスの引き出しにはストッパーを取り付ける。

テレビ

できるだけ低い位置に置くようにする。専用のテレビ台に乗せているならテレビ本体と台を粘着シートや固定具で固定し、台を壁に固定する。キャストは外しておく。テレビの上にも物を置かない。

本棚・暖房器具

本棚は、すきまがあると危険なのですきまを作らない。本が落ちないようにバンドをかける。暖房器具は、ストーブを使用するなら耐震消火装置付きの物を。まわりにカーテンなどの燃えやすい物を置かないようにする。

照明器具

吊り下げ式ならチェーンと金具を使って、天井や壁に数カ所固定する。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱性のテープで止める。

額縁・窓

ガラス面には飛散防止フィルムを貼る。額縁はチェーンや金具で壁と固定する。窓は夜はカーテンなどを引く。

冷蔵庫・ピアノ

冷蔵庫は専用の転倒防止ベルトがある機種もある。本体に針金を通して壁などに固定する。ピアノは本体にナイロンテープなどを巻きつけ、太い柱に取り付けた金具としっかり固定、脚には専用のすべり止め金具を。

2 非常用持ち出し袋の作り方

(1) 段階別にニーズが変わる

非常用持ち出し袋に入れる分量は、すぐに持って逃げ出せるサイズと重さであることが条件です。ですから、男女・年齢・体力の有無によっても持ち出せる量は変わりますし、乳児がいれば、おんぶすることも考えなくてはなりません。お子さんが小学生くらいならお子さん用も用意しましょう。

リュックにはなるべく重いものを上の方に入れた方が、背負うのにラクです。

台所は食器や鍋が割れたり散乱したり荒れっぶりが多いので、防災用品は置かない方がいいです。

実際には、避難用にすぐ持ち出すものと自宅に置いておくもの（二次持ち出し袋）とに分けて保管します。

One Point Advice

持ち出し袋は似たような形のものが多い。ほかの人に間違われないよう、目立つところに住所や名前、連絡先を明記します。

備蓄する食品は高温・多湿のところに置かないこと。賞味期限内でも悪くなります。

(2) 保管場所は？

基本的には、玄関や裏口など取り出しやすいところに保管します。押入れなんかに入れると、家中がぐちゃぐちゃになって取り出せなくなる可能性があるので注意。実際に災害が起こった場合に、どこがふさがれてしまうか推測が難しい場合は、家族の持ち出し袋を分散して保管するのも手。

(3) 非常備蓄品と防災準備品

地震後の生活を支えるために、一人1日3日分の準備があると安心です。これらは非常用持ち出し袋には入らないので、「非常備蓄品」としてのストックになります。具体的には、停電に備えた懐中電灯・倒れにくいろうそく、簡易ガスコンロや固形燃料、飲料水などです。

ジャッキは下敷きになった人を助けたりがれきをどけたりするのに役立つそう。車に入れておこう。

また、地震後の火災に備えて消火器・バケツなどの準備と風呂の水の汲み置き、避難や救出に備えてハンマーやのこぎり、スコップ、防水シートなどは「防災準備品」として備えておくといでしょう。

(巻末付録 1)
非常食備蓄品チェックリスト

賞味期間	水		すぐに食べられるもの		主食		
	一次持ち出し用	ストック用	ビスケット類	その他	ごはんモノ	パン	めん類
食品例	500mlPET		ビスケット クラッカー	乾パン	アルファ米 包装米飯 ふりかけ おかゆ	缶パン ジャム	カップ麺 そうめん
年月							
年月							
年月							
年月							
年月							
年月							

「3日分」の食糧備蓄をするなら、種類いろいろ揃えて消費しながら買い足していくのが、無理なく備蓄するポイントでしょう。PART 2、PART 3 でテーマごとに食品を紹介したものの一覧をまとめましたので、参考にしながらオリジナル備蓄表を作ってください。

スープ		メインディッシュ				
みそ汁	スープ	レトルト食品	食肉・卵系	水産系	農産系	惣菜系
		カレー ミートソース	味付肉 うずら卵	ツナ缶 サケ缶 イワシ缶	大豆 あずき トマト缶 コーン缶	ひじき煮もの 切干大根

