

1週間分の備蓄メニューを考案～農水省

南海トラフ巨大地震の対策を検討する国の有識者会議は、各家庭における備蓄を1週間分以上確保することが必要だとしました。これを受け農水省は、大規模災害時に一般家庭に必要な食料を例示した「備蓄ガイド」を考案しました。

同省では、「お米」を柱とした大人1人の1週間分の必須量を挙げており、インターネット上で意見を募った後、平成26年1月下旬までに冊子にまとめ、自治体を通じて配る予定としております。

お客様に

「お米」を中心とした備えをオススメしましょう！

缶詰や防災用の保存食を大量に購入する方法も一つの考え方ですが、費用がかさんだり、ストックする場所の確保や被災時に食事が単調になる問題があります。

そこで、日常から食べている「お米」を備蓄の中に組み込んで、食べてなくなったらその分を次の買い物で買い足すことにより、ストックする場所が少なくて済みます。また、「お米」は保存性が高い上に調理しやすく、ちょっとした工夫でいろいろな食べ方ができるため、「お米」を中心とした備蓄をオススメしてみてもはいかがでしょうか？

例えば、4人家族の場合、5kg入りの「お米」を2袋買い、1袋目がなくなりかけた時に新たに1袋を買い足せば、常に1袋（5kg）をご家庭で備蓄することができます。

【大人1人1週間分の食料品（農水省案）】

（主食）

水	21ℓ
精米または無洗米	9食分（675g）
レトルトご飯、アルファ米	7パック
パン（食パン）	1食分
乾麺（うどん、そば、パスタ）	2食分
即席麺、カップ麺	1個
シリアル類等	1食分（50g）

（主菜）

肉・魚・豆などの缶詰	11缶
レトルト食品	7パック
豆腐	2食
乾物（かつお節、桜エビ、煮干し等）	適量
ロングライフ牛乳	1本