

3 2次の備え（安心ストック）

ポイント

- ・着替え・生活用品・タオル・食料品・ガスコンロなどを浸水しない高さの場所に備えておく。
- ・食器類→ラップを使って洗い物軽減
- ・食料品や日用品はローリングストック

ローリングストックとは…

普段使う食料や日用品を、もしもの場合に備えて多めに買っておき、古くなったものから日々の生活の中で使い、使った分を買い足すことで常に新しい物を保存しておくという、新しい災害用備蓄の考え方。使うことを考え、バランスをみながらそろえる。



2次の備え（安心ストック）一覧
飲料水
非常食
懐中電灯
マスク
簡易トイレ
トイレットペーパー
ウエットティッシュ
タオル
ビニール袋
衣類
毛布
食器類 (皿・コップ・箸・スプーン・フォーク)
ラップ
アルミ
カセットコンロ・ガスボンベ
給水用ポリタンク

ローリングストック おすすめ食料品

缶詰（野菜、果物、魚類、肉類）・乾麺（パスタ、うどん、ラーメンなど）・フリーズドライ製品（スープなど）・レトルト食品（カレー、野菜のスープ）・乾物（わかめ、切り干し大根、お麩、高野豆腐等）

非常時用備蓄品 災害復旧までの数日間を生活できるようにしましょう！

非常食品



- 乾麺（ラーメン・パスタ等）
ゆで時間の短いものを。
- 缶詰
野菜や果物の缶詰で栄養を。
- フリーズドライ食品
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。
- 乾物
わかめ、切干大根、麩など
- 菓子類
キャンディー、チョコレートなど

飲料水



飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーターまたは、貯水したタンクなど

飲料水は、1人1日3ℓ×家族分を目安に。生活用水も備えましょう。

燃料

カセットボンベ
1本で約60分
使用可能



1ヶ月で
約15本必要
(1日30分使用の場合)

卓上コンロ
ガスボンベ
固形燃料など

その他

- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 生活用水（風呂・洗濯機などに貯水）
- バケツ、各種アウトドア用品など
- 調理器具（なべ・やかんなど）

漬物は保存食に最適！



畑の家庭菜園は
食材の宝庫！

