

備蓄食チェックリスト

～食に配慮が必要な方～

- ・日頃から食事に配慮が必要な乳幼児、高齢者、生活習慣病等で治療中の方は、災害時はいつもの食事ができずに体調をくずしやすくなります。
- ・普段よく食べる食品、お気に入りの食品を準備しておきましょう。

乳幼児



備蓄しておきたい物	メモ	チェック
粉ミルク、ミルクを溶かす水	環境の変化で母乳の出が悪くなることもあります。念のために準備しておく、安心です。	
ほ乳瓶（紙コップ）		
ベビーフード、おやつ		
アレルギー除去食品 （食物アレルギーがある場合）		
紙おむつ、赤ちゃん用おしりふき		
母子手帳 等		

高齢者・かむ・飲み込みが難しい方



軟らかく飲み込みやすい食品 （粥、おかずのレトルト食品等）	災害時は食欲が低下しがち。普段よく食べる食品、慣れ親しんだ味を用意しておきましょう。	
嗜好品（ゼリー等）		
とろみ調整剤（飲み込みが難しい方）		
医療物品、薬、お薬手帳 等		

糖尿病、腎臓病等、食事療養が必要な慢性疾患がある方



自分の状態に応じた食品 （病者用特別用途食品等）	災害時は症状が悪化しがち。日頃からコントロールするスキルを身につけることも大切です。	
医療物品、薬、お薬手帳 等		

災害時の食に備えよう

Part2 ～備蓄食チェックリスト編～



- ◆いざという時のために、家族に応じた食料を備えておきましょう。
- ◆普段よく利用する長期保存可能な食品を多めに購入し、買い置きしておく、安心です。
- ◆この備蓄食チェックリストを事前の準備にお役立てください。

作成 丹後保健所管内行政栄養士連絡会議

京都府丹後保健所 宮津市 京丹後市 伊根町 与謝野町



いざという時のために！備蓄食チェックリスト



災害で外出できない場合、水・電気・ガスが使用できない場合に備え、
普段よく利用する長期保存可能な食品を多めに購入し、買い置きしておくで安心です。

2次持ち出し品（家庭で備蓄する用） ※最低でも3日分の準備を！

【食品】

	備蓄しておきたい物	メモ	チェック
飲料	水、お茶	目安：1人3ℓ/日×3日分	
	野菜ジュース、100%果汁	ビタミン、ミネラル等の補充に	
主食	精白米・無洗米	無洗米は米を研ぐ水が節約できる	
	レトルトご飯・粥	そのままでも食べられる	
	アルファ米	水・湯を注ぐだけで食べられる	
	即席麺、カップ麺		
	クラッカー、ビスケット		
副食（おかず）	肉・魚・豆等の缶詰	調理不要で、そのまま食べられるものが便利	
	レトルト食品（カレー等）	そのままでも食べられる	
	日持ちする野菜、果物（にんじん、玉ねぎ等）	ビタミン、ミネラル、食物繊維等の補充ができる	
	カップスープ、インスタントみそ汁	卵入り、野菜入り等、具沢山がおすすめ	
その他	栄養補助食品	非常時に偏りがちな栄養素を補える	
	嗜好品（あめ、ガム等）		

【食品以外】

アルミホイル、ラップ	食器代わりに使える	
紙皿、紙コップ、はし		
ビニール袋（大、中、小）	様々な用途に	

備蓄しておきたい物	メモ	チェック
マッチ、ライター		
カセットコンロ・ボンベ	調理の熱源に	
ウェットティッシュ、ティッシュペーパー		
旅行用洗面具（簡易スキンケア、メイク用品等）	さっぱりして、ストレス軽減	
生理用品		
紙オムツ		

1次持ち出し品（緊急持ち出し用） ※リュックサック等に入れて保管を！

食品		
飲料（水、野菜ジュース等）		
手軽な食べ物（あめ、栄養補助食品）		
食品以外	懐中電灯、電池	
	ラジオ	
	ウェットティッシュ	
	マスク、手袋、タオル	防寒用にもなる
	カッパ、使い捨てカイロ	雨、寒さ対策に
	現金	10円硬貨も
	緊急連絡先、ペン	
常備薬、治療薬、お薬手帳 等		

備蓄食品は、賞味・消費期限を年に1度は確認し、期限の迫ったものは普通の食事で活用したり、防災の日に食べて体験してみましょう。