小目標③　災害時への備えに取り組む態度を養う

学習 6

適切な食糧備蓄量について

学習６

①備蓄食品の役割を知る。

2011年

さい
東日本大しん災の後の小売店の様子です

商品が
全くない

資料提供：3がつ11にちをわすれないためにセンター（せんだいメディアテーク）
記録：篠原治樹　　https://recorder311.smt.jp/blog/43057/

さいがい
災害にそなえて食べ物をたくわえておくことが重要！

「びちく食品」について
知っていますか？

びちく食品とは

- **非常食**（ひじょうしょく）

いざという時のために**使わずに**置（お）いておく食品

例（れい）：かんパン

✚

- **災害食**（さいがいしょく）

災害時（さいがいじ）にも食べることができる**普段食べている**（ふだんたべている）食品

例（れい）：かんづめ

クイズ

問題

さいがい
災害にそなえて、何日分のびちく食品を用意しておく必要(ひつよう)があるでしょう？

A：1日分

B：3日分～1週間分

C：1か月分

答え

× A：1日分

○ B：3日分～1週間分

× C：1か月分

なぜ3日分～1週間分が必要（ひつよう）？

＜調理をするときに使うもの＞

ガス

水道

電気

ライフライン

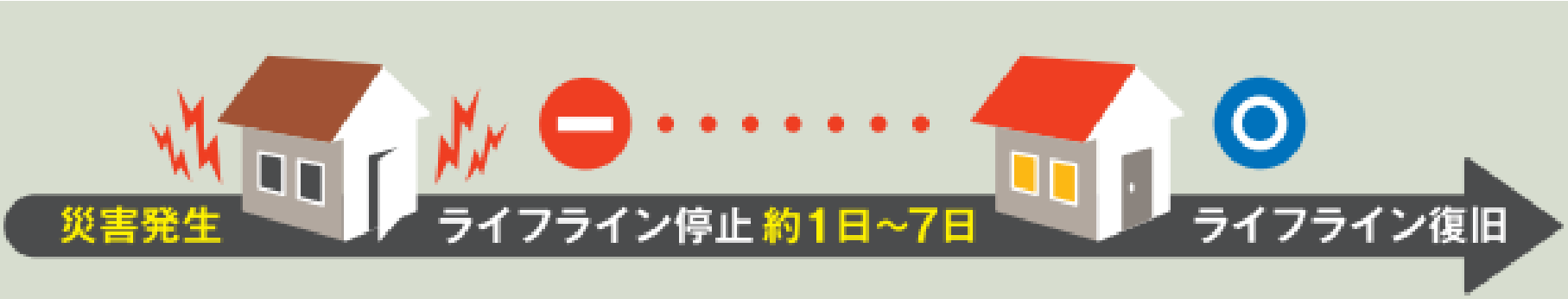
なぜ3日分～1週間分が必要（ひつよう）？

＜調理をするときに使うもの＞

水道　ライフライン

電

全て使えません



○ガス・水道・電気のライフラインがもどるまで
　に1週間以上かかる。

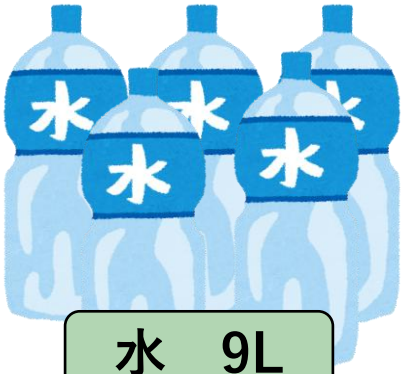
○道路がこわれて、じゅうたいが起こり、支援（しえん）物質の
　供給（きょうきゅう）までに1週間以上かかる。

○スーパーの商品がなくなる可能性（かのうせい）がある。

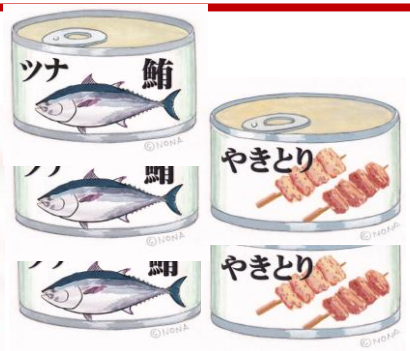
内閣府　災害時に備えた食品ガイドブックより

びちく食品の3日分はこれぐらい

1人分



水　9L



レトルト食品
2ふくろ

肉・魚・豆など
のかんづめ
5かん

とうふ
（かんそう）

アルファ化米
レトルトごはん
7ふくろ

パン
1食

カップめん
1こ

かん物
（しいたけ、わかめなど）
てき量

備蓄食品リスト

大人1人の3日分

	びちく 備蓄食品	びちく 備蓄量
炭水化物	アルファ米（水を注ぐだけで食べられる）	3ふくろ
たんぱく質	かんづめ（ツナ、さんま、さけなど）	2かん
	レトルト食品（ハンバーグ、煮魚等）	2ふくろ
ビタミン ・ ミネラル	かんづめ、びんづめ（アスパラ、マッシュルーム等）	2かん
	レトルト食品（スープ等）	1食
	かんそう野菜（にんじん、ほうれん草、大根等）	小ほうそう1ふくろ
し好品	チョコレート、あめ、ガム、スナック菓子	てき量
水	飲りょう水、生活用水をふくむ	3L

https://forall.jp/approach/bosai003.pdf