

災害時に備えた食品の家庭備蓄の推進について

令和8年5月27日

農林水産省

大臣官房政策課
食料安全保障室

家庭備蓄の推進に係る農林水産省における取組

農林水産省では、災害発生時における食料安定供給確保のための備えの強化に向け、食品を備蓄する家庭の割合を増加させるための取組を実施。

【最近の主な取組】

1. パンフレットの配布

パンフレット3種類（一般向け、**要配慮者向け**、単身者向け）を希望する者に配布。地域や学校における防災イベント等で利用されている。
[近年の配布実績：R5年度 4.5万部、R6年度 11.4万部、R7年度 13.5万部]

2. 動画広告の配信

動画広告4本（①どうして備蓄するの？②どうやって備蓄するの？③なにを備蓄するの？④①～③の統合版）をYouTubeや農林水産省ホームページ等で配信 [YouTube (maff channel) における4本の累計視聴回数：85.1万回]

3. 民間企業等との連携

日本フランチャイズチェーン協会（コンビニ7社）と連携した情報発信（コンビニレジ横のサイネージやX等を活用）、特設サイトで民間企業等22社とローリングストックについて共同PR、通信販売業者と連携したバナー広告作成、小売業者への広告素材提供。

4. その他

駅広告（首都圏JR等29駅（R7.9.16～30））、マグネットやステッカーの作成、家庭備蓄の市場拡大に寄与する製品の表彰、食に関するイベントでの講演、aff（農林水産省広報誌）での紹介。



パンフレット（一般向け）



パンフレット（要配慮者向け）



動画広告②どうやって備蓄するの？



レジサイネージ（コンビニエンスストア）



駅広告



マグネットステッカー

今日からできる家庭備蓄。ローリングストックの始め方！

食品ストックガイドは、QRコードで、ご覧になれます。



<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>



一般の方向け



https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.pdf



要配慮者の方向け



<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/foodstock/>



単身者の方向け

要配慮者の災害への備えの重要性

避難所には、配られる食事が食べられない要配慮者もいる

右のデータは、東日本大震災から約1か月後のA市の全避難所を対象として、食事提供の状況を調査したものです。

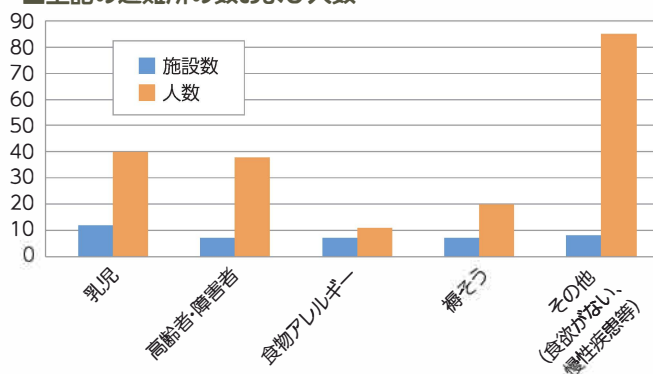
有効回答が得られた69避難所のうち約35%の24避難所で、通常の食事では対応できない避難者がいたことが分かります。

また、通常の食事では対応できない避難者のうち、ミルク・離乳食が必要な「乳児」、「高齢・障害等で普通の食事が食べられない者」が多くなっており、「食物アレルギー」については、人数そのものは他の要配慮者と比べて多くないものの、アレルギーに配慮した食事支援が必要であったことが分かります。

通常の食事では対応できない避難者がいる避難所

いる **24施設 (34.8%)**
 いない **42施設 (60.9%)**
 不明 **3施設 (4.3%)**

■上記の避難所の数および人数



(発災24~25日後、n=69施設)

出典:Tsuboyama-Kasaoka et al. Asia Pac J Clin Nutr. 2014より転載

要配慮者用の特殊食品は行政の備蓄も多くないので、自らの備蓄が大事

「特殊食品」とは、アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、嚥下困難な方向けの軟らかいおかゆなどの食品のことです。

右のデータは、東日本大震災から2年半後に、自治体の災害への準備状況等を把握することを目的として、全自治体を対象に調査を行ったものです。その結果、地域防災計画等に特殊食品の備蓄に関することが示されていると回答したのは、421自治体と、全自治体の34%となっています。

また、このうち418自治体に、「病院等とは別に行政として備蓄している特殊食品」を複数回答で質問した結果が、右の表です。これによると、最も備蓄している割合が高かったのは乳児用ミルクであり、続いて、おかゆ、アレルギー対応食品が多くなっています。

近年、備蓄している自治体は増えてきていますが、自らの備蓄が大事です。

地域防災計画等に特殊食品の備蓄に関することが示されている自治体 (n=1,250)

示されている **421自治体 (33.7%)**
 示されていない **829自治体 (66.3%)**

※全自治体とは、47都道府県、20指定都市、42中核市、8政令市、23特別区、1,649市町村。回収率は71.1%でn=1,271。

■上記の示されていた自治体のうち、418自治体が備蓄している特殊食品 (複数回答)

行政機関における特殊食品備蓄率	2013年	% (全体の%)
乳児用粉ミルク	69.6	(23.3)
ベビーフード	7.2	(2.4)
アレルギー対応食品	35.9	(12.0)
おかゆ	51.4	(17.2)
咀嚼・嚥下困難対応食	4.5	(1.5)
濃厚流動食	2.9	(1.0)

出典:山田、須藤、笠岡(坪山)ら、日本栄養士会雑誌 2015より転載

災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ 配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

- **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。
そして**カセットコンロとカセットボンベ。**
お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。
- 災害時には物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなることが
想定されます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

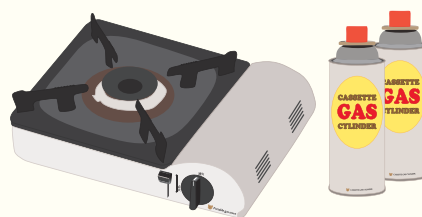
水

飲料水として、1人当たり
1日1リットルの水が必要です。
調理等に使用する水を含めると、
3リットル程度あれば安心です。



カセット コンロ

熱源は、食品を温めたり、
簡単な調理に必要です。
カセットボンベの準備も忘れずに。
1人/1週間分:ボンベ6本程度



主食

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等

エネルギーの確保



主菜・ 副菜

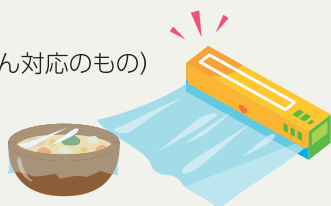
缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等

たんぱく質の確保、
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の補充



あると便利な備品

- 食品用ポリ袋
(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- クッキングペーパー・キッチンペーパー



- キッチンばさみ
- 鍋、やかん
- おたま、トング
- 除菌スプレー(ペーパー)
- 紙皿、紙コップ
- 割り箸、使い捨てスプーン



要配慮者のための食品備蓄のポイント

● 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



● 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



● 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物



● 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
 - ② 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

● 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



注意

- 各食品の内容は**購入時に**原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

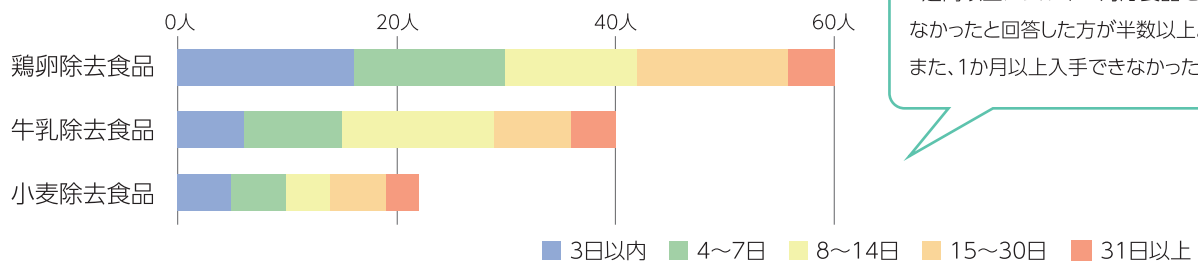
食物アレルギーの方の備え

自らのチェックと備えで
命を守ろう

アレルギー対応などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなる

下図は、東日本大震災発生後の物資不足の状況で、アレルギー対応食品(鶏卵・牛乳・小麦除去食品)を入手できなかった期間を示しています。1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答している方もいます。

■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間

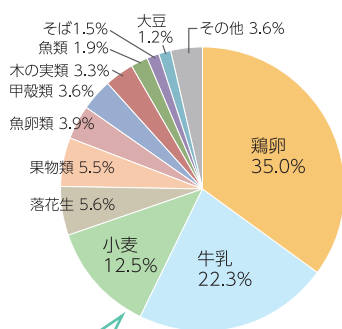


1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

(参考) 食物アレルギーの原因食物や年齢分布を知っておきましょう

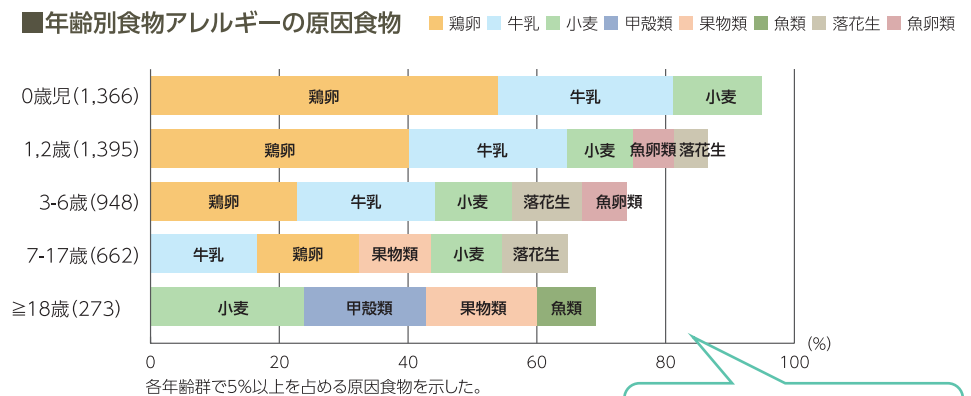
■全年齢における食物アレルギーの原因食物



食物アレルギーの原因食物は、全年齢では、鶏卵、牛乳、小麦が上位を占めています。

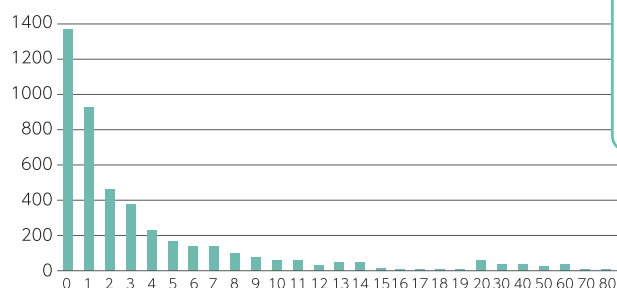
食物アレルギーの年齢分布をみると、0歳が最も多く、その後、年齢とともに減少していきます。

■年齢別食物アレルギーの原因食物



年齢が上がるとともに、鶏卵、牛乳、小麦の割合が減少し、落花生、魚卵類、果物類、甲殻類などの新たな原因食物の割合が増加しています。

■食物アレルギーの年齢分布



出典:消費者庁「平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」

備えの基本的な考え方

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時には手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

◆ アレルギー疾患のこどものための「災害の蓄え」パンフレット

食物アレルギー

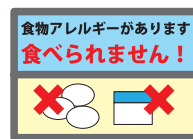
災害に備える

- アレルギー対応食品および飲料水(少なくとも2週間分)
※定期的に賞味期限や破損などをチェックする
- 食物アレルギーを知らせる札(表示カード、ビブスなど)
- 緊急薬および**食物アレルギー緊急時対応マニュアル**など(環境再生保全機構HPよりダウンロードできます)
- 受診や健診等で仲間作りをするなど災害対策の情報収集

日頃からの診察で必要最小限の除去しておくことが大切です。

災害直後の工夫(発生時～1週間)

- 食物アレルギーがあることを他者に知らせる(表示カードやビブスを利用する)
- 炊き出しや支援物資の内容(アレルゲンの有無)を確認
- 水を使わない食品を積極的に利用
- 行政支援窓口への相談や支援団体等への支援要請
- アレルギー関連学会HP等からの情報収集
※例:(公社)日本栄養士会「特殊栄養食品ステーション」の設置等



表示カード



ビブス

災害から少し経過してから気を付けること(災害後1週間～1か月)

- 疲労やメニューのマンネリ化による誤食に注意しましょう
- 食品が少ない時期ですが、なるべく栄養バランスに配慮しましょう



あると便利な備品

調理用品

使い捨ての箸、スプーン、フォーク、食器、ラップ、ポリ袋、耐熱ポリ袋、缶切り、キッチンバサミ、カセットコンロ、鍋、おたま

衛生用品

ウェットティッシュ、除菌用アルコール、手洗い用せっけん、キッチンペーパー、エプロン、三角巾、マスク、ポリ手袋

知っておきたい、災害時の食物アレルギーのこどもへの対応

災害時
アレルギー
対応

◆ 食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

原因食物を食べないようにしましょう

1

アレルギー表示を確認しましょう

“鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されるわけではないので、注意しましょう。

2

炊き出しで確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

3

食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

4

食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



症状がでたら 助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。本人のエピペン®があれば、速やかに打ちましょう。

全身の症状

唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす

呼吸器の症状

のどや胸が締め付けられる、声がかすれて犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸・息がしにくい

消化器の症状

繰り返し吐き続ける、持続する強いお腹の痛み

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料) → メール相談 : sup_jasp@jspaci.jp



日本小児アレルギー学会 ホームページ URL:<http://www.jspaci.jp/>