

災害に備える食品備蓄術

かのやの
食べて育む
知恵袋
2026.8

鹿屋市は、シラス台地特有の地質や半島部という地形の特徴から、台風や大雨の際に、土砂崩れ等で物流に影響が出ることがあります。

食品が手に入りにくい状況が数日続くことを想定し、いざというときに家族の健康を守るよう、普段から必要な備えを進めましょう。

普段の食品をローリングストックで賢く備えましょう

「ローリングストック」とは、普段食べている食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法のことです。費用や時間の面でも負担が少なく、普段の買い物の範囲で、買い置きスペースを少し増やすだけで備えることができます。

食品備蓄の例

水	主食 (炭水化物)	主菜 (たんぱく質)	副菜や果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)	調理用品
 1人1日 3リットルが目安	 災害時の食事は、炭水化物に偏りがちです。たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養を摂る食材もそろえておきましょう。			 カセットボンベは 1人1週間 約6本が目安

おやつや嗜好品



家族の人数×最低**3日分**
(できれば1週間)



ローリングストック Rolling Stock

栄養バランスや
家族の好みに応じ
食べ慣れた食品を
選びましょう！



災害時には、ビタミン、ミネラルや食物繊維の不足から、便秘や口内炎などの体調不良を起こしやすくなります。

日持ちする野菜や果物を日頃から多めに買い置きしておいたり、乾物、野菜ジュースやドライフルーツなどを買っておくのがおすすめです。



賞味期限が
切れる前に
消費しましょう。

収納するときは、取り出しやすいケースに入れたり、賞味期限の長いもの、重たいものなどジャンルをわけて「見える化収納」と「ローリングストック」を実践しやすくなります。

