



始めよう、防災備蓄！！

ローリングストックのすすめ

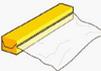
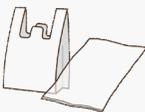
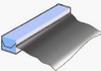
東京防災ナビより
2024年11月13日作成

参考：65歳以上、二人暮らしの場合の備蓄：3日間分



グループ	分類	画像	品名	必要な量	概要	準備	チェック
食品等	食品		水	18L	人が生命を維持するのに必要な水分量は、年齢や体重によって変わってきますが1日1人3リットルが目分量です。		
食品等	食品		レトルトご飯	18食	災害時には、洗わなくてもよいレトルトのおかゆやご飯があると少しでも水の節約になります。おかゆは乳幼児や高齢者の食事としても使えます。		
食品等	食品		レトルト食品	6個	調理不要のバラエティーに富んだレトルト食品。災害時は栄養バランスが偏りがちなので、たんぱく質が取れるお肉やお魚を使ったものを選びましょう。		
食品等	食品		缶詰(さばの味噌煮、野菜など)	6缶	缶詰は保存食の王様。種類も豊富で味も良く、日常に欠かせない食材でもあります。家族の好みや栄養バランスを考え、たんぱく質が取れるお肉やお魚、豆類の缶詰を選びましょう。缶切りも忘れずに。		
食品等	食品		栄養補助食品	6箱	食料不足になる災害時は、必要な栄養を食料で取れるとは限りません。サプリメントのほか、必要な栄養が詰まったバランス栄養食は、災害時、十分な調理ができないときでも手軽に栄養補給できます。		
食品等	食品		野菜ジュース	6本	ジュースで野菜不足を解消。ミネラルやビタミンが摂取できます。冷凍保存することで、保冷剤としても使えます。		
食品等	食品		チーズ・プロテインバー等	2パック	被災地で支援物資として配られる食料は炭水化物が中心で、たんぱく質やビタミンといった栄養素が不足しがちです。健康を維持するためにも、チーズやプロテインバーといった高タンパクで保存可能な食料をストックしておくことで安心です。		
食品等	食品		健康飲料粉末	6袋	食料不足になる災害時は、必要な栄養を食料で取れるとは限りません。サプリメントのほか健康飲料の粉末などは、調理ができないときや疲れて食べ物がのどを通らないときでも、手軽に栄養補給できます。		
食品等	食品		調味料セット	適宜	料理に欠かせない調味料。野菜がたくさん入ったソースは、いろいろな食材に合う万能調味料です。		
食品等	食品		乾麺 即席麺	3パック	災害時はご飯やパンが中心になるので、乾麺があるとメニューに変化をつけられます。賞味期限が長いので長期保存でき、冷めてもおいしく食べられます。普段食べているものを少し多めにストックしておきましょう。		
食品等	食品		無洗米	3kg	災害時に無洗米があると水の節約になります。おかゆは乳幼児や高齢者の食事としても使えます。		
食品等	食品		飲み物	6本	水以外に、自分が普段好んで飲んでいる飲料があれば用意しておきましょう。災害時であっても、普段通りに自分の好きなものを飲んだり食べたりできる環境をつくっておくことが大切です。		
食品等	食品		お菓子	3パック	お菓子は栄養価を考えて選ぶのがベター。米菓子は栄養素が豊富。ようかんは高齢者も食べやすく、気軽に口に入れられる一口サイズのものでおすすめ。乾燥野菜や果物のスナックチップスでビタミン補給。いずれも、保存の効く個別包装のものがおすすめです。避難生活が長引くときには気分転換にもつながります。		

グループ	分類	画像	品名	必要な量	概要	準備	チェック
食品等	食品		果物の缶詰	3 缶	果物でビタミンや水分を摂取。缶詰でない場合は、包丁を使わずに済むミカンやバナナ、日持ちのするリンゴや梨、ブドウやスイカもおすすめです。		
食品等	食品		フリーズドライ食品	適量	フリーズドライ食品は、少量のお湯で食べられ、災害時に不足しがちな野菜の栄養素が取れます。スープなので摂取しやすく副菜として用意しておくのが有効です。たくさん種類がありおいしいので普段の生活の中で定期的に食べながら、自分が好きな味のをストックしましょう。		
食品等	食品		乾物	適量	乾物は保存期間が長く栄養素が豊富なので、栄養不足になりがちな災害時には有効な食材です。ミネラル・食物繊維が豊富な切り干し大根や寒天がおすすめです。		
衛生用品	感染対策／断水（衛生対策）		除菌ウェットティッシュ	60 枚	災害時には水が不足し、手を洗ったり拭き掃除をしたりすることが気軽にできなくなります。除菌タイプのウェットティッシュがあれば手指やテーブル、キッチンやトイレ回りなどの汚れを拭きとるのに使えます。		
衛生用品	感染対策／断水（衛生対策）		アルコールスプレー	1 本	水道が止まっている時の手洗いや食器を拭くのに活用します。アルコールには消臭効果もあるため、ニオイが気になる場所に吹きかけるといった使い方もできます。さらに、現在のコロナ禍での感染症対策としても効果を発揮します。		
衛生用品	感染対策		マスク	6 枚	感染症対策として飛沫感染を防ぐほかに、周囲への飛沫の拡散を防ぐためにも、コロナ禍の今、エチケットとして必要です。また、鼻づまりで口呼吸になっている場合にも、口の乾燥を防いでくれるため、冬場の乾燥対策としても有効です。		
衛生用品	断水（衛生対策）		口内洗浄液	540 ml	水道が使えず歯磨きができない場合に備えて、口内洗浄液を準備しておきましょう。お口の健康は体の健康にも影響します。水不足で口の中を清潔に保つことができないと、口の中の菌が体に悪影響を及ぼす可能性があります。特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。		
衛生用品	医薬品		救急箱	1 箱	災害時に備えて応急手当用品があると安心です。ばんそうこうやガーゼ、包帯、ピンセット、綿棒、爪切り、体温計、マスクなどを救急箱に備えておきましょう。		
衛生用品	医薬品		常備薬	1 箱	軽い症状のときや、医師にかかるまでの応急的な処置を行うときに使えます。薬は災害時に手に入りにくくなるので、鎮痛薬、胃腸薬、風邪薬など、必要なものを揃えておきましょう。		
衛生用品	断水（衛生対策）		使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分	災害時にはきれいな水が手に入らず、消毒ができない場合があります。そんな時、使い捨てのコンタクトレンズがあると便利です。予備として眼鏡の用意があるとなおよいでしょう。		
衛生用品	トイレ		携帯トイレ・簡易トイレ	30 回分	断水するとトイレは流せません。水が使えたとしても、集合住宅で配管が破損していた場合、汚水が逆流し下階のトイレからあふれる可能性もあります。トイレを我慢するために、食事や水を飲む量を減らすと、健康状態の悪化にもつながるので、家庭の便器に設置して固めて処理できる携帯トイレ・簡易トイレを用意しましょう。使用済の便袋は区市町村のゴミ収集方法に従って処理しましょう。		

グループ	分類	画像	品名	必要な量	概要	準備	チェック
衛生用品	断水（衛生対策）		歯みがき用ウェットティッシュ	60枚程度	断水により歯磨きができず口の中が不衛生になると、免疫力の低い高齢者や小さな子供は肺炎などの感染症にかかりやすくなります。歯みがき用のウェットティッシュでこまめに歯を拭き、口の中をきれいに保ちましょう。アルコールフリーなのでボディケアや食器拭きにも使えます。		
衛生用品	断水（衛生対策）		ウェットボディタオル	6枚	水道やガスが止まりお風呂に入れなくなったときには、タオルなどで体を拭くことになります。一般的なウェットティッシュだと体を拭くには小さいので、厚手で背中が拭ける大判サイズのウェットタオルの準備をしておく心安心です。		
生活用品	ガス停止（調理）		カセットコンロ	1台	電気やガスが止まってしまったときでも、カセットコンロがあれば安心です。停電の可能性も高いので、IHヒーターよりも役立ちます。お湯を沸かして温かい汁物などを作るためには、保温効果の高い鍋を用意することも重要です。		
生活用品	ガス停止（調理）		カセットボンベ	6本	ボンベは多めに用意しましょう。使用期限は6～7年なので、少し多めに買いそろえ、使いながら買い足す、日常備蓄（ローリングストック）の一環として備えておきましょう。		
生活用品	断水（節水・衛生対策）		ラップ	1本	断水時、食器に被せれば汚れを防ぎ、洗わずに済みます。また、三角巾や包帯代わりにも使え、体に巻けば保温効果も期待できます。		
生活用品	断水（節水・衛生対策）		ポリ袋	1箱	手に被せると応急手当時の感染防止に役立ちます。断水時には食材を入れて調理すれば衛生的です。ジッパー付きの袋はニオイの防止になるので、トイレごみなどは黒いごみ袋に入れジッパー付きの袋に入れましょう。防水なので、財布・貴金属の保管にも便利です。		
生活用品	断水（節水・衛生対策）		ビニール手袋	1箱	手がしっかり洗えない状態で調理をしなければならない時に、ラテックス製などの使い捨てができる手袋があると便利です。トイレ掃除など、不衛生な物を扱う時にも役立ちます。		
生活用品	断水（節水）		アルミホイル	1本	断水時、調理器具にアルミホイルを敷くと汚さずに調理できます。また、お皿の形にすれば、使い捨ての食器としても使えます。ニオイを通さないで、防臭にも役立ちます。		
生活用品	トイレ		トイレトイレットペーパー	2ロール	断水が起きなくても、トイレトイレットペーパーがなければトイレが使えません。切らすと不便で、トイレへの不安がますます強くなってしまいます。ティッシュペーパーの代わりとしても使えます。		
生活用品	断水（衛生対策）		ティッシュペーパー	2箱	水を使えないと拭き取る作業も多くなります。汚れたお皿をティッシュで拭けば、水の節約にもなります。ウェットティッシュと同様に必需品です。		

グループ	分類	画像	品名	必要な量	概要	準備	チェック
生活用品	停電（照明）		懐中電灯	1 灯	夜間に災害が発生して停電した場合、家具やガラスが散乱した状態で部屋を歩くことは非常に危険です。誤ってけがをすれば、自宅で生活ができなくなるおそれもあります。部屋の照明としては、ランタンも効果的です。倒れても火災を招くことがないので理想的です。		
生活用品	停電（電源）		乾電池	単1～単4までのセット	懐中電灯などを用意しても電池がなければ使うことができません。また、電池は突然切れるおそれもあります。災害時は電池の使用頻度も高まるので、少し多めに買いそろえ、使いながら買い足す、日常備蓄（ローリングストック）の一環として備えておきましょう。		
生活用品	停電・ガス停止（防寒）		点火棒	1 本	ろうそくや固形燃料に火をつける際など、火が必要な場合に重宝します。		
生活用品	停電・ガス停止（防寒）		使い捨てカイロ	12 個	寒いときの定番「カイロ」。冬の外出時、かばんの中に入れておくと、エレベーターに閉じ込められたときなどでも体を温めて生命維持につながります。カイロでレトルト食材を挟み、アルミブランケットやタオルで包めば、レトルト食品を温めることもできます。		
生活用品	停電（電源）		携帯電話充電器	携帯台数に合わせて用意	携帯電話の性能が上がり継続して利用できる時間も長くなっていますが、それでも手元に携帯電話の充電器があると安心です。電池式やソーラー式など停電しても使えるものを用意しておきましょう。		
生活用品	工具類		布製ガムテープ	2 巻	傷口に清潔な布を当てた上でガムテープを巻けば止血ができます。また骨折時の添え木の固定にも。壁などに貼り伝言を書けば、家族などへの連絡メモとしても活用できます。		
生活用品	工具類		軍手	6 組	防災用には、耐熱性、防刃性に優れた商品が適しており、がれきを取り扱う時や火を扱う調理時などに役立ちます。革手袋も有効です。		
生活用品	トイレ／停電・ガス停止（防寒）		新聞紙	適宜	新聞紙には保温効果があるため、体に巻いて温めることが可能です。水分を良く吸い、防臭効果もあるため、断水時のトイレ処理にも活用できます。		
生活用品	停電（情報収集）		手回し充電式などのラジオ	1 台	停電時にはテレビが使えず、ラジオが貴重な情報源になります。ポケットラジオならコンパクトなのでポケットやかばんに入れて持ち運べるほか、枕元に置いてもじゃまになりません。省電力で電池の持ち時間も長いので災害時にも安心です。		
生活用品	工具類		マルチツール	1 個	調理用ナイフとしての活用ができるだけでなく、プライヤー付きであれば缶詰の直火調理の際につかむツールとしても使えます。		
生活用品	断水（水の運搬）		給水袋	2 袋	水道が復旧しない状況で、給水車に水をもらいに行くときに活用します。		

グループ	分類	画像	品名	必要な量	概要	準備	チェック
生活用品	停電・ガス停止（防寒）		ポータブルストーブ	1台	電気・ガスが止まると暖房器具が使えなくなるため、冬に災害が起こった時の防災グッズとして、持ち運び可能なポータブルストーブが便利です。灯油やカセットボンベが燃料のものは、使用の際に換気が必要なので注意しましょう。		
生活用品	停電（照明）		LEDランタン	最低3台	向けた方向しか照らせず片手がふさがってしまう懐中電灯よりも、部屋全体を明るくできるため室内照明として有効です。家族が同時に使うリビング・キッチン・トイレに1個ずつ用意しましょう。光量が弱い場合は、ヘッドライトなどと使い分けて活用しましょう。		
生活用品	停電（照明）		ヘッドライト	2個	両手が空くヘッドライトは、料理や物を運ぶなど作業をする時に有効な照明です。家族各々が外出する時にも使うので、一人一個用意しましょう。		
生活用品	停電（食材保存）		クーラーボックス	1個	停電で冷蔵庫が使えなくなったとき、一部の食材をクーラーボックスに移し保冷剤と一緒に入れれば、臨時の冷蔵庫として活用できます。冷蔵庫とクーラーボックスの併用により食材を無駄にせず、効率よく食べるようにしましょう。		
生活用品	断水（水の運搬）		リュックサック	1個	断水時には給水拠点などから水を運ぶ必要も出てきます。もし災害時にエレベーターが止まり、階段を使って運ばないといけないときは、リュックに大きめのポリ袋を被せ、その中に水を入れて運べば、ポリタンクよりも楽に運べます。集合住宅の上の階に住んでいる方に有効な方法です。水を入れて重たくなっても運べるような大きさを選びましょう。		
女性用品	女性		基礎化粧品	1個	避難生活が長期化すると、いつも使っている化粧水や乳液がなくなってしまうたり、買い足せなかったりすることが想定されます。乾燥や肌荒れを防ぐため、自分の肌に合う基礎化粧品をストックしておくことで安心です。		
高齢者用品	高齢者		おかゆ	18食	高齢者は、体内の水分量が少ないため、容易に脱水状態に陥る危険があります。体内の水分が失われると疲労感や食欲不振にもつながります。柔らかくて食べやすいレトルト食品や、濃厚流動食、とろみ剤なども活用しましょう。		
高齢者用品	高齢者		入れ歯洗浄剤	24錠	入歯洗浄剤がないと汚れが落ち切らず、細菌感染などのおそれがあります。水が不足している状況では、ウェットティッシュやハンカチなどを指に巻いて汚れを落とすことや、歯ブラシだけで時間をかけ丁寧に歯を磨いた後に少量の水で口をすすぐなども有効です。		
高齢者用品	高齢者		処方箋薬	医師・薬剤師に相談	特に慢性的な疾患を持つ方等で、日常的に処方薬(注射薬等を含む。)を必要としている方は、手持ちの処方薬を切らさないよう、1週間程度のゆとりを持って定期的な受診を心がけましょう。		
高齢者用品	高齢者		補聴器用電池	2個で10日	補聴器用電池など特別なサイズの電池は手に入れるまでに時間がかかる場合がありますので、少し多めに買いそろえておきましょう。		

グループ	分類	画像	品名	必要な量	概要	準備	チェック
ペット用品	ペット		ペットフード	適宜	災害時には人への支援が優先し、ペットフードの確保が困難になるケースがあります。大切なペットのためにも、飼い主の責任で、ペットフードをストックしておきましょう。		
ペット用品	ペット		水	適宜	ペット用の水も考えてストックをしておきましょう。非常時はストレスから水を飲まなくなってしまう可能性も高いので、飲みやすい「軟水」を選ぶとよいでしょう。ミネラル分が多い硬水は、尿結石になる可能性があります。		
ペット用品	ペット		首輪 リード	適宜	災害時の混乱によって、ペットと離れ離れになる可能性もあります。ペットが保護された際に飼い主の元に戻れるよう、所有者が分かるようにしておくことも重要です。		
ペット用品	ペット		トイレ用品	適宜	生活環境の衛生面を保つ上ではペットのトイレ事情も重要です。犬にはペットシート、猫には猫砂のように、ペットに合わせたトイレ用品を備蓄することで災害時の生活衛生面保全に努めましょう。		
ペット用品	ペット		食器	適宜	ペットフードが散らばるなどの衛生上の問題を防ぐため、食器のストックもしておきましょう。		