



備蓄の勧め：非常食と ローリングストックで安心を ～誰でもできる！

2つの備蓄スタイルで備える～



食べて・触ってみんなで考える
防災体験 配布資料

僕たちの
備蓄も忘れない
でね♡

小松一・二・三丁目町会
千鳥ヶ丘町会

(協力：土浦市防災危機管理課)



1. はじめに：なぜ備蓄が必要か

3つの視点で考える

✖ 災害時のライフライン停止に備える

1. 電気・水道・ガスなどのインフラが止まった際、最低限の生活を維持するために必要
2. スーパーやコンビニが営業できない状況でも、食料や水を確保できる
3. 医療や通信が制限される中で、家庭内での応急対応が可能になる

🏠 家庭でできる「自助」の第一歩

1. 自分と家族の命を守るための準備として、最も基本的かつ重要な行動
2. 備蓄を通じて災害への意識が高まり、他の防災行動（避難経路確認など）にもつながる
3. 小さな子どもや高齢者など、支援が必要な家族を守る手段になる

🏘️ 地域の防災力を高めるために

1. 一人ひとりが備蓄しておくことで、避難所や支援物資への過度な依存を防げる
2. 地域全体の備えが進むことで、助け合いの余裕が生まれ、共助の力が強まる
3. 備蓄品の共有や情報交換を通じて、地域コミュニティの絆が深まる

2. 非常食とローリングストックの違い

非常食は

「災害時専用に備える保存食」、

ローリングストックは

「日常使いしながら備える食料管理法」です。

この違いを知って、賢く備蓄しましょう！！

項目	非常食	ローリングストック
用途	災害直後の緊急時	日常＋災害時の備え
保存期間	長期（3～5年）	短期（数ヶ月～1年）
管理方法	定期的に見直し	日常的に消費・補充
例	レトルトご飯、缶詰、乾パン	インスタント味噌汁、レトルトカレー、パックご飯

二つの備蓄には上記のような違いがあります。

更に、災害時の「シーン」により、どちらが有効かその違いもあります。

次のページではその「シーンの違い」についてみていきましょう。

ふむ
ふむ





非常食が必要なシーン

（自宅で生活できない場合など）

- ・ 自宅が被災し、避難所や車中泊などで生活することになった時
- ・ ライフライン（電気・水道・ガス）が長期間止まり、調理が困難な時
- ・ 外出や買い物ができない状況で、長期保存可能な食料が必要な時
- ・ 支援物資が届くまでの数日間をしのぐための「命をつなぐ食料」として

※例：アルファ米、缶詰、栄養バー、水など、調理不要で長期保存できるもの



ローリングストックが活きるシーン

（自宅で生活できる場合など）

- ・ 自宅にとどまれるが、買い物に行けない・物流が止まっている時
- ・ ライフラインが一部使える（ガスや水道が使える）ため、簡単な調理が可能な時
- ・ 家族の好みに合った食事を、普段のストックから提供できる時
- ・ 災害後の生活を少しでも「普段通り」に保ち、安心感を得るため

※例：レトルト食品、インスタント麺、冷凍食品、常温保存できる飲料など

二つの備蓄法には、そのコスト（価格）にも大きな違いがあります。その意味では、日頃の備蓄：ローリングストックを意識してみても良いでしょう。

尚、公民館内の展示コーナーでは、更に詳しい「ローリングストック」について解説しています。
是非ご覧ください！

