

令和3年3月4日
独立行政法人国民生活センター

災害に備えた食品の備蓄に関する実態調査 - いざというとき、困らないために -

1. 目的

2011年3月11日に発生した東日本大震災から、この3月で10年の節目を迎えます。

内閣府が2016年に実施した意識調査^(注1)によると、住んでいる地域に大地震、大水害などの大災害が発生すると考えている人は6割を超え、災害に対する取り組みとして、38.2%の人が食料や飲料水を蓄えているとされています。また、「令和元年 国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合は53.8%にのびります。

一方、PIO-NET(パイオネット:全国消費生活情報ネットワークシステム)^(注2)には、災害用に備蓄している食品(以下、「備蓄食品」とします。)に関する相談が、2015年度以降の5年あまり(2021年1月末日までの登録分)の間に207件寄せられており^(注3)、カビが生えた等、「安全・衛生」、「品質・機能、役務品質」に関する相談もみられます。

備蓄食品は家庭で長期間保存することが想定されるため、保存状況によっては安全性や品質に問題が発生する可能性が考えられます。

そこで、災害に備えた食品の備蓄に係る消費者アンケートを実施するとともに、消費者が自宅で備蓄している食品を収集し、品質等に係るテストを行い、消費者に情報提供することとしました。

(注1)「日常生活における防災に関する意識や活動についての調査結果」(2016年5月、内閣府)

(注2)PIO-NET(パイオネット:全国消費生活情報ネットワークシステム)とは、国民生活センターと全国の消費生活センター等をオンラインネットワークで結び、消費生活に関する相談情報を蓄積しているデータベースのことです。

(注3)件数は本公表のために特別に事例を精査したものです。消費生活センター等からの経由相談は含まれていません。

2. テスト実施期間

テスト及び調査期間:2020年9月~2021年1月

3. PIO-NET に寄せられた相談情報

(1) 相談情報の概要

PIO-NET には、備蓄食品に関する相談が 2015 年度以降の 5 年あまり（2021 年 1 月末日までの登録分）の間に 207 件寄せられており、そのうち 131 件（63.3%）は「安全・衛生」、「品質・機能、役務品質」に関する相談でした。

(2) 主な事例

【事例 1】

7、8 か月前に災害用の備蓄として 3 パック入りのレトルトのご飯を購入。昨日、パックのフィルムをはがして電子レンジで温めようとしたところ、青カビが生えていた。

（受付年月：2020 年 9 月、60 歳代・女性）

【事例 2】

備蓄用に購入していたレトルトカレーが、気が付くと賞味期限を半年以上過ぎていた。試しに一度食べたが、味に変化はなかった。まだたくさん残っているが、食べても支障はないか。

（受付年月：2020 年 7 月、80 歳代・女性）

【事例 3】

10 年前に購入し、5 年半前に賞味期限が切れたみかんの缶詰とパイナップルの缶詰を入れた箱から、異臭と黒い液体が漏れているのに気付いた。箱を開けたら、みかん缶は穴が開き、パイナップル缶は膨張していた。不良品ではないか。

（受付年月：2018 年 9 月、70 歳代・男性）

4. 消費者へのアンケート調査

災害への備えとして、自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している、全国の 20～60 歳代（各年代 600 名、平均年齢：44.8 歳）の 3,000 人（男性：1,500 人、女性：1,500 人）の消費者を対象に、インターネットによるアンケートを実施しました（質問項目、回答結果は、8. 参考資料（1）参照）。

(1) 備蓄している食品の種類

飲料水、乾麺、缶詰を備蓄している人が多くみられました

災害に備え、最低 3 日間、できれば 1 週間分の食料や飲料水を確保すると良いとされています^(注 4、5)。また、飲料水として 1 人あたり 1 日 1 リットル、調理等に使用する水を含めると、3 リットル程度の水があれば安心とされています（湯せん、食品を洗ったりする水は別途必要）。

備蓄している食品の種類を複数回答で尋ねたところ、「飲料水」（2,516 人、83.9%）が最も多く、次いで、「乾麺、カップ麺」（1,951 人、65.0%）、「缶詰」（1,938 人、64.6%）、「レトルト食品」（1,694 人、56.5%）が多くみられました（図 1、8. 参考資料（1）Q5 参照）。

(注4)「防災基本計画」(2020年5月、中央防災会議)

(注5)「災害時に備えた食品ストックガイド」(2019年3月、農林水産省)

家庭用の備蓄の例は、8.参考資料(3)に抜粋。

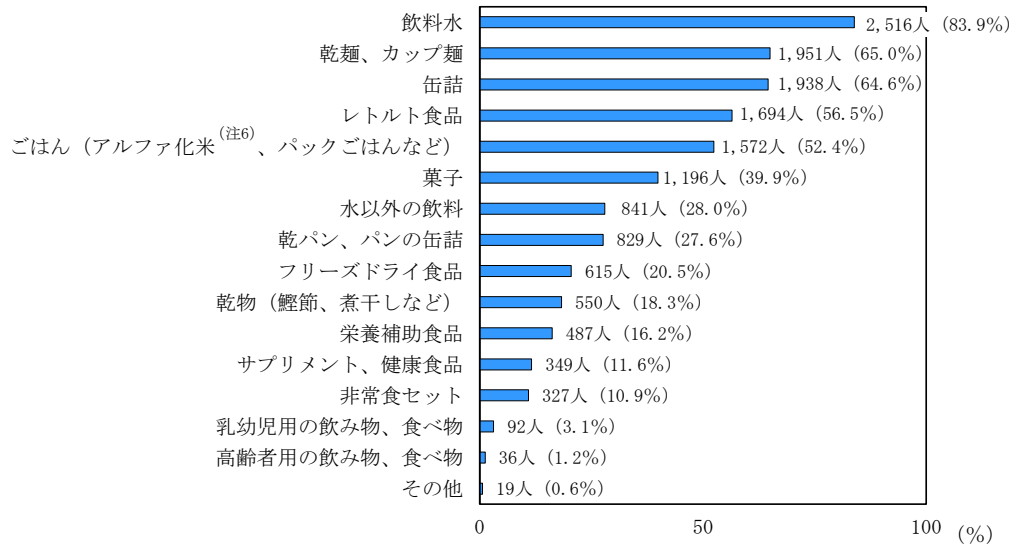


図1. 備蓄している食品の種類 (n=3,000、複数回答)

(注6) アルファ化米とは、米に水と熱を加えて可食状態にしたものを乾燥したもので、水やお湯を加えるだけで可食性を復元させることができ、携帯性や保存性が高い特徴を有するものです。(竹生新治郎 監修(1995)、米の科学 朝倉書店)

(2) 備蓄食品を入れ替える頻度

約半数の人が、1年に1回以上、備蓄食品の入れ替えを行っていました

備蓄食品の入れ替えをどのくらいの頻度で行っているかを尋ねたところ、「6カ月未満に1回以上の頻度」と「6カ月～1年未満に1回程度」を合わせると、47.0%(1,410人)にのぼり、約半数の人が1年に1回以上入れ替えを行っていました(図2、8.参考資料(1)Q10参照)。

「備蓄食品の入れ替えはしない」と回答した人は7.4%(223人)でした。

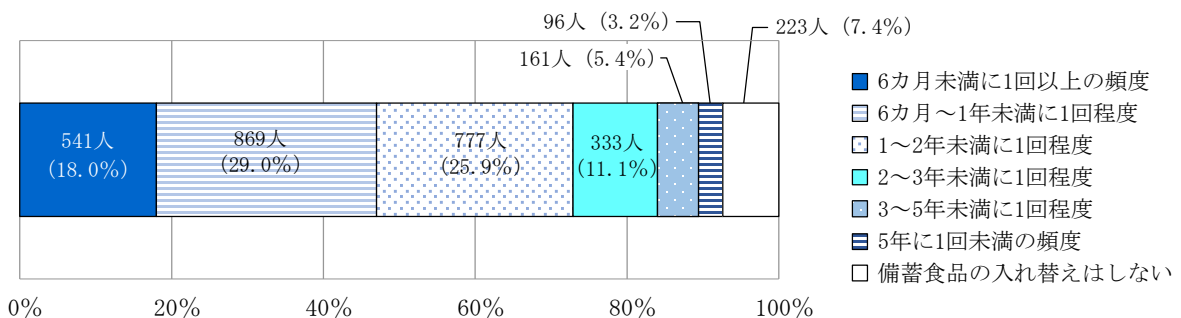


図2. 備蓄食品の入れ替えの頻度 (n=3,000、単回答)

(3) 品質の異常について

1割以上の人に、備蓄食品の品質に何らかの異常がみられた経験がありました

備蓄食品の保存中に品質に何らかの異常がみられたことがあるかを尋ねたところ、86.2%

(2,585人)の人は「異常がみられたことはない」と回答しましたが、13.8% (415人)の人には何らかの異常がみられた経験がありました(図3、8.参考資料(1)Q12参照)。異常の内容は、「パッケージの異常」が145人(4.8%)と最も多く、次いで、「変色した」(130人、4.3%)、「変質した」(115人、3.8%)の順で多くみられました。

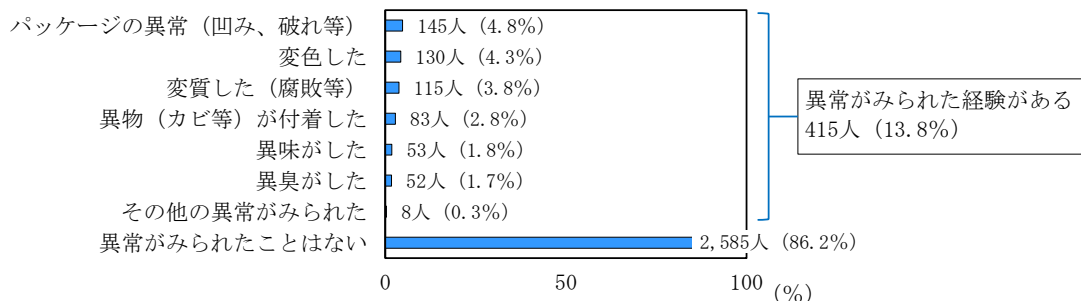


図3. 備蓄食品にみられた異常 (n=3,000)

※「異常がみられたことはない」以外は複数回答

6割以上の方は、備蓄食品の賞味期限が切れた経験がありました

これまでに備蓄食品の賞味期限が切れたことがあるかを尋ねたところ、6割以上の回答者が「ある」と回答しました(図4、8.参考資料(1)Q11参照)。

賞味期限が切れた経験がある1,966人の18.0%(352人)は備蓄食品の品質に何らかの異常がみられた経験があり、賞味期限が切れた経験のない人(6.1%、63人)よりも高い割合でした。

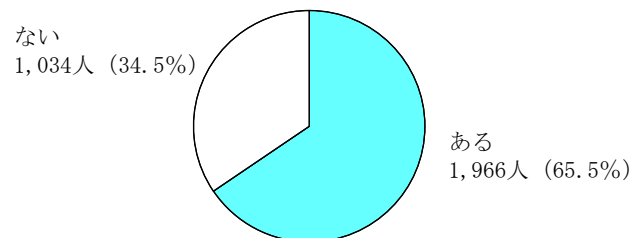


図4. 備蓄食品の賞味期限が切れた経験 (n=3,000、単回答)

5. 消費者から収集した備蓄食品に関するテスト

賞味期限はおいしく食べられる期限のことであり、期限を過ぎたら食べない方がよい消費期限とは異なります。しかし、賞味期限が切れた食品は、製造から一定期間が経過しており、品質の問題等が表れる可能性も高いと考えられます。

そこで、一般消費者から、常温保存が可能な、賞味期限が切れた未開封の備蓄食品を収集し、品質等に係るテストを行いました。併せて、収集した備蓄食品の保存状況等に関するアンケート調査も行いました(質問項目、回答結果は、8.参考資料(2)参照)。

(1) 収集した備蓄食品

消費者から、災害に備えて備蓄している、賞味期限が切れた食品 101 商品を収集し、テスト対象としました (図 5 参照)。

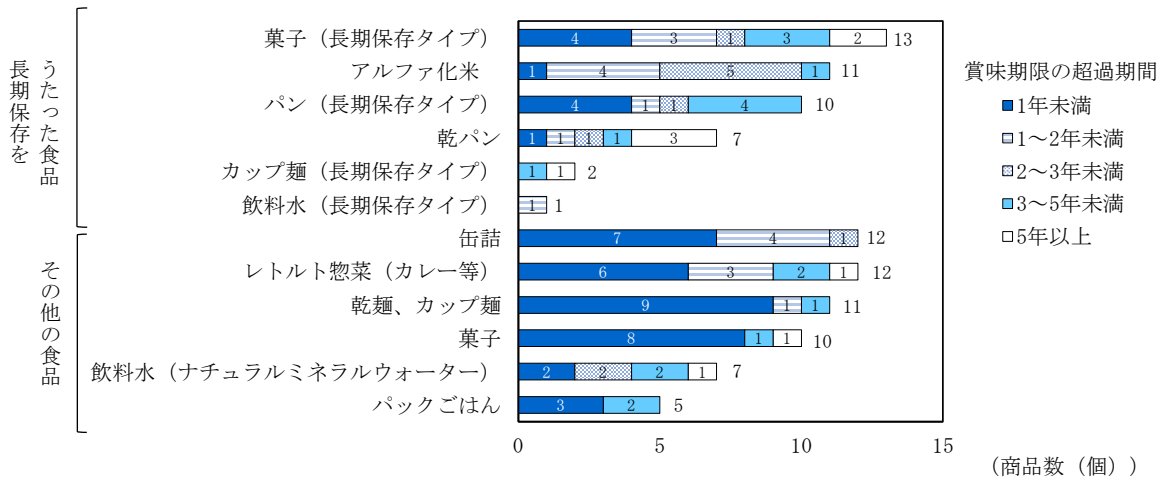


図 5. 収集した備蓄食品の種類

(2) 品質等に係るテスト

収集した備蓄食品について、消費者の保存状況等により変化する可能性のある項目を中心にテストを行いました (注7)。

(注 7) 収集した備蓄食品の量の範囲で、必要な項目を調べました。

1) 外観調査

容器包装の外側に凹みや汚れ、サビ等がみられたものがありました

収集した備蓄食品すべてについて、容器包装、及び開封、開缶等をせずに確認が可能な範囲で中身の食品自体の外観を調べました。

容器包装の外側を観察したところ、31 商品 (収集した備蓄食品の 30.7%、「飲料水 (ナチュラルミネラルウォーター)」7 商品中 7 商品、「パン (長期保存タイプ)」10 商品中 5 商品、「缶詰」12 商品中 5 商品、「菓子 (長期保存タイプ)」13 商品中 4 商品、「アルファ化米」11 商品中 2 商品、「乾パン」7 商品中 2 商品、「菓子」10 商品中 2 商品、「カップ麺 (長期保存タイプ)」2 商品中 1 商品、「乾麺、カップ麺」11 商品中 1 商品、「パックごはん」5 商品中 1 商品、「レトルト惣菜」12 商品中 1 商品) に凹みや汚れ、サビ等がみられました (写真参照)。凹みや汚れ、サビ等がみられた 31 商品のうち 24 商品 (77.4%) は賞味期限の超過期間が 1 年以上、15 商品 (48.4%) は 3 年以上であり、長期間保存したものに容器包装の異常が多くみられました。なお、容器包装の内側 (食品に接触する側) には異常はみられませんでした。

また、中身の食品自体については、異物や変色等の明らかな異常がみられたものはありませんでした。

ペットボトルの凹み



缶のサビ



写真. 容器包装の外側の凹み、サビ（一例）

2) 微生物試験

調べた 81 商品のうち 4 商品から細菌が検出されましたが、衛生上問題となるものはありませんでした

収集した備蓄食品のうち 81 商品について、微生物（一般生菌）が検出されないかを調べたところ、「アルファ化米」3 商品、「乾麺、カップ麺」1 商品から細菌が検出されましたが、腐敗が進行している様子はみられず、「食品、添加物等の規格基準」（昭和 34 年厚生省告示第 370 号）等の法令に照らして問題となるレベルのものもありませんでした^(注 8)（表 1 参照）。細菌が検出された商品は、細菌が検出されなかった商品に比べて賞味期限を著しく超過していたわけではありませんでした。

（注 8）飲料水については「食品、添加物等の規格基準」の清涼飲料水の成分規格のミネラルウォーター類の基準（100cfu/ml 以下）、その他の備蓄食品については、「弁当及びそうざいの衛生規範について」（昭和 54 年 6 月 29 日付環食第 161 号）の基準（100,000cfu/g 以下）と比較しました。

表 1. 細菌数（生菌数）

備蓄食品の種類		テストした商品数	細菌数 (cfu/g、cfu/ml) ^(注 9)	賞味期限の超過期間
長期保存を うたった食品	菓子（長期保存タイプ）	12	300 未満	0.5 カ月～11 年
	パン（長期保存タイプ）	10	300 未満	1 カ月～5 年
	乾パン	7	300 未満	5 カ月～25 年
	アルファ化米	3	$6.7 \times 10^2 \sim 3.2 \times 10^4$	1 年～3 年
	カップ麺（長期保存タイプ）	1	300 未満	10 年
	飲料水（長期保存タイプ）	1	30 未満	1 年
	その他の食品	レトルト惣菜（カレー等）	11	300 未満
缶詰	9	300 未満	1 カ月～2 年 6 カ月	
乾麺、カップ麺		7	300 未満	1 カ月～4 年 8 カ月
		1	1.5×10^3	6 カ月
菓子	7	300 未満	0.5 カ月～4 年 5 カ月	
飲料水（ナチュラルミネラルウォーター）	7	30 未満	5 カ月～7 年 10 カ月	
バックごはん	5	300 未満	0.5 カ月～5 年 5 カ月	

（注 9）cfu (colony forming unit) とは、コロニーとして検出された菌数を表す単位。単位は、飲料水のみ cfu/ml、その他は cfu/g。

3) 含まれている油脂の劣化

カップ麺とスナック菓子について、含まれている油脂の劣化の程度を調べたところ、衛生上問題となるものはありませんでした

収集した備蓄食品のうち、カップ麺 3 商品（油脂で処理しためん、うち 1 商品は長期保存をうたったタイプ）とスナック菓子 2 商品（食用油で揚げたもの）について、油脂の劣化の

指標である酸価、過酸化物価を調べました。

その結果、カップ麺については、「食品、添加物等の規格基準」の即席めん類の基準^(注10)から逸脱していたものではありませんでした(表2参照)。

また、スナック菓子については、「菓子の製造・取扱いに関する衛生上の指導について」^(注11)の基準^(注12)から逸脱していたものではありませんでした。

カップ麺、スナック菓子いずれも、賞味期限の超過期間が長い商品ほど酸価が高い結果でしたが、製造直後の状態等が不明なため、賞味期限の超過期間と含まれていた油脂の酸化の度合いに相関があるかまでは分かりませんでした。

(注10)「即席めん類は、めんに含まれる油脂の酸価が3を超え、又は過酸化物価が30(meq/kg)を超えるものであってはならない。」とされています。

(注11) 昭和52年11月16日付環食第248号

(注12)「菓子は、直射日光及び高温多湿を避けて保存すること、その他必要な管理を行い、次の(a)及び(b)に適合するものを販売するようにすること。(a)菓子は、その製品中に含まれる油脂の酸価が3を超え、かつ、過酸化物価が30(meq/kg)を超えるものであってはならない。(b)菓子は、その製品中に含まれる油脂の酸価が5を超え、又は過酸化物価が50(meq/kg)を超えるものであってはならない。」とされています。

表2. 酸価、過酸化物価

備蓄食品の種類		テストした商品数	テスト結果		賞味期限の超過期間
			酸価	過酸化物価(meq/kg)	
長期保存をうたった食品	カップ麺 (長期保存タイプ)	1	0.85	1.0	4年8カ月
	その他の食品	2	0.36	10.3	3カ月
その他の食品	カップ麺	2	0.42	2.5	3カ月
	スナック菓子		2	0.32	1.4
			0.70	1.1	6カ月

4) 糊化度

アルファ化米とパックごはんのでんぷんの糊化状態を調べたところ、アルファ化米は炊飯直後～24時間後と同程度の状態、パックごはんは加熱して食べる必要がある状態でした

収集した備蓄食品のうち、アルファ化米8商品、パックごはん4商品について、でんぷんの糊化状態を示す糊化度を調べました。

その結果、アルファ化米の糊化度は90～99%であり、炊飯直後～24時間後の米飯^(注13)と同程度でした。一方、パックごはんの糊化度は73～79%でした。パックごはんはそのままでは硬く、粘りがなくなっているため、加熱調理してから食べることが推奨されています^(注14)。今回テストしたパックごはん4商品には、必ず加熱して食べる旨の表示がみられました。

(注13) 米飯の糊化度は、炊飯直後で95.4～96.1%、炊飯24時間後で81.7～90.3%とされています。(竹生新治郎 監修(1995)、米の科学 朝倉書店)

(注14) 参考：一般社団法人 全国包装米飯協会ウェブサイト

表3. 糊化度

備蓄食品の種類		テストした商品数	糊化度(%)	賞味期限の超過期間
長期保存をうたった食品	アルファ化米	8	90～99	4カ月～2年11カ月
その他の食品	パックごはん	4	73～79	0.5カ月～4年7カ月

6. 消費者へのアドバイス

(1) 備蓄食品は賞味期限や包装状態等を定期的を確認し、入れ替えを行いましょう。賞味期限が切れた食品は一律に廃棄するのではなく、適切な消費を心掛けましょう

消費者から賞味期限切れの備蓄食品を収集し、品質等に関するテストを行ったところ、中身の食品自体に明らかな異常はみられませんでした。一方、PIO-NETには、備蓄食品にカビが生えた等の相談も寄せられています。

「賞味期限」はおいしく食べられる期限のことであり、食べられなくなる期限ではありません。食品を備蓄する際は、賞味期限や包装状態等を定期的を確認し、入れ替えを行うと良いでしょう。期限を過ぎた食品も一律に廃棄するのではなく、適切な消費を心掛けましょう。また、備蓄食品は、表示された保存方法を守って保存しましょう。一度開封あるいは調理した食品は、期限に関係なく速やかに食べきるようにしましょう。

(2) 食品の備蓄を行う場合は、栄養バランスを考え、ライフラインが停止した場合なども想定し、各家庭に合った食品を備えておくとう良いでしょう

今回実施した消費者アンケートでは、「飲料水」や「乾麺、カップ麺」、「缶詰」、「レトルト食品」、「ごはん」を備蓄している人が多くみられました。備蓄食品は、炭水化物やたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養バランスを考えながら、最低でも3日分、できれば1週間程度分を確保すると良いとされています(8.参考資料(3)参照)。また、飲料水として1人あたり1日1リットル、調理等に使用する水を含めると3リットル程度の水があれば安心とされています(湯せん、食品を洗ったりする水は別途必要)。

今回、消費者から収集したパックごはんの糊化度を調べたところ、炊飯直後の米飯に比べて大幅に低い値でした。パックごはんは、そのままだと硬く、粘りがなくなっているため、加熱調理してから食べることが推奨されています。

食品の備蓄を行う場合は、栄養バランスを考え、電気、ガス、水道などのライフラインが停止した場合等も想定し、さまざまな災害に対応できる食品を備蓄すると良いでしょう。さらに、乳幼児や高齢者、慢性疾患の方、食物アレルギーの方などに配慮した食品は別途準備しておきましょう。

なお、政府は、保存性の高い食品を少し多めに買い置きし、賞味期限などを考えながら計画的に消費し、新たに買い足す方法(ローリングストック法)を推奨しています。より詳しく知りたい場合は下記の参考資料のサイトをご覧ください。

<参考資料>

- ・家庭備蓄ポータル(農林水産省)
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>
- ・食品ロス削減特設サイト(消費者庁)
<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/index.html>

○情報提供先

消費者庁	(法人番号 5000012010024)
内閣府	(法人番号 2000012010019)
内閣府 消費者委員会	(法人番号 2000012010019)
内閣府 食品安全委員会	(法人番号 2000012010019)
農林水産省	(法人番号 5000012080001)

本件問い合わせ先

商品テスト部：042-758-3165

7. テスト方法

(1) 生菌数

「食品衛生検査指針（微生物編）」に準拠し、標準寒天平板培養法により調べました。

(2) 酸価、過酸化値

酸価は基準油脂分析試験法、過酸化値は酢酸-クロロホルム法により調べました。

(3) 糊化度

「HPLC法によるでん粉アルファ化度測定法の検討」（関税分析所報 第51号）により調べました。

8. 参考資料

(1) 消費者へのアンケート調査結果

- ・調査対象：災害への備えとして自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している20～60歳代の一般消費者
- ・調査時期：2020年9月
- ・実施方法：インターネット上でアンケートを実施
- ・対象人数：3,000人

※割合は、小数点第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。

Q1 回答者の性別

	回答数	%
男性	1,500	50.0
女性	1,500	50.0

Q2 回答者の年代別人数

	回答数	%
20歳代	600	20.0
30歳代	600	20.0
40歳代	600	20.0
50歳代	600	20.0
60歳代	600	20.0
平均	44.8歳	

Q3 回答者の同居家族

	回答数	%
1人暮らし（同居人はいない）	490	16.3
配偶者	1,729	57.6
父	567	18.9
母	751	25.0
祖父	29	1.0
祖母	71	2.4
子供（未就学）	315	10.5
子供（小学生～大学生）	551	18.4
子供（社会人）	327	10.9
その他	178	5.9

Q4 回答者の職業

	回答数	%
学生	113	3.8
給与生活者	1,617	53.9
自営業・自由業	265	8.8
家事従事者	464	15.5
無職	352	11.7
その他	189	6.3

Q5 あなたは現在、どのような食品を備蓄していますか。通常の食品ではなく、「長期保存」、「ロングライフ」をうたった食品についてお答えください。(複数回答)

	回答数	%
飲料水	2,516	83.9
水以外の飲料	841	28.0
ごはん(アルファ化米、パックごはんなど)	1,572	52.4
乾麺、カップ麺	1,951	65.0
レトルト食品	1,694	56.5
フリーズドライ食品	615	20.5
缶詰	1,938	64.6
乾物(鰹節、煮干しなど)	550	18.3
乾パン、パンの缶詰	829	27.6
菓子(チョコレート、クッキー、ようかんなど)	1,196	39.9
栄養補助食品(バータイプ、ブロックタイプ、ゼリータイプ等)	487	16.2
乳幼児用の飲み物、食べ物	92	3.1
高齢者用の飲み物、食べ物	36	1.2
サプリメント、健康食品	349	11.6
非常食セット	327	10.9
その他	19	0.6

Q6 備蓄されている食品のうち、備蓄量が多いもの上位3つを選んでください。(1位のみ回答必須)

	1位	2位	3位
飲料水	1,953	223	152
水以外の飲料	117	223	66
ごはん(アルファ化米、パックごはんなど)	164	572	259
乾麺、カップ麺	274	617	444
レトルト食品	96	298	414
フリーズドライ食品	18	64	60
缶詰	162	409	506
乾物(鰹節、煮干しなど)	8	25	36
乾パン、パンの缶詰	59	139	148
菓子(チョコレート、クッキー、ようかんなど)	48	93	239
栄養補助食品(バータイプ、ブロックタイプ、ゼリータイプ等)	25	41	71
乳幼児用の飲み物、食べ物	4	4	19
高齢者用の飲み物、食べ物	0	3	1
サプリメント、健康食品	13	19	28
非常食セット	48	37	52
その他	11	2	2

Q7 Q6で選択された食品についてお伺いします。おおむねどのくらいの賞味期限のものですか。(単回答)

	1位	2位	3位
6カ月未満	529	391	357
6カ月以上～1年未満	847	844	721
1年以上～2年未満	900	856	791
2年以上～5年未満	510	535	514
5年以上	214	143	114

Q8 Q6 で選択された食品についてお伺いします。その食品を備蓄している理由を教えてください。(複数回答)

	1位	2位	3位
長期保存できるから	2,252	1,871	1,618
味がおいしいから	568	721	627
栄養価が高い、栄養バランスが良い食品だから	173	284	300
調理の必要がない、または簡単な調理で食べられるから	508	777	760
かさばらず、保管しやすいから	257	349	353
持ち運びしやすいから	174	228	244
手頃な価格だから	661	586	524
著名人、有名人が薦めていたから	16	12	12
宣伝、広告を見聞きして	37	26	24
その他	130	52	41

Q9 備蓄食品をどこで購入していますか。(複数回答)

	回答数	%
食品スーパー	2,150	71.7
総合スーパー	936	31.2
ドラッグストア	913	30.4
コンビニエンスストア	141	4.7
各種専門店	87	2.9
デパート・百貨店	77	2.6
食材宅配サービス(生協など)	133	4.4
インターネット通販	598	19.9
ネットスーパー	101	3.4
その他	93	3.1

Q10 備蓄食品の入れ替えをどのくらいの頻度で行っていますか。(単回答)

	回答数	%
6カ月未満に1回以上の頻度	541	18.0
6カ月～1年未満に1回程度	869	29.0
1～2年未満に1回程度	777	25.9
2～3年未満に1回程度	333	11.1
3～5年未満に1回程度	161	5.4
5年に1回未満の頻度	96	3.2
備蓄食品の入れ替えはしない	223	7.4

Q11 これまでに、備蓄食品の賞味期限が切れてしまったことはありますか。(単回答)

	回答数	%
ある	1,966	65.5
ない	1,034	34.5

Q12 備蓄食品を保存中、品質に何らかの異常がみられたことはありますか。(複数回答)

	回答数	%
異常がみられたことがある	415	13.8
変質した(腐敗等)	115	3.8
変色した	130	4.3
異物(カビ等)が付着した	83	2.8
異臭がした	52	1.7
異味がした	53	1.8
パッケージの異常(凹み、破れ等)	145	4.8
その他の異常がみられた	8	0.3
異常がみられたことはない	2,585	86.2

Q13 異常がみられた食品は何ですか。(複数回答)

	回答数							回答数 (延数)
	変質	変色	異物の 付着	異臭	異味	パッケージ の異常	その他の 異常	
飲料水	40	24	14	13	6	20	0	104
水以外の飲料	14	19	10	6	5	7	0	44
ごはん (アルファ化米、パックごはんなど)	19	27	15	11	12	17	0	75
乾麺、カップ麺	22	22	17	7	12	42	2	102
レトルト食品	19	15	6	10	12	22	0	60
フリーズドライ食品	5	12	4	4	2	7	0	24
缶詰	19	8	5	9	8	33	2	66
乾物 (鰹節、煮干しなど)	5	10	7	4	4	9	0	28
乾パン、パンの缶詰	5	8	7	2	4	10	0	26
菓子 (チョコレート、クッキー、ようかんなど)	12	14	13	12	8	22	2	66
栄養補助食品 (バータイプ、ブロックタイプ、ゼリータイプ等)	3	5	5	5	4	7	0	21
乳幼児用の飲み物、食べ物	1	2	2	2	1	2	0	5
高齢者用の飲み物、食べ物	2	2	1	1	2	1	0	3
サプリメント、健康食品	5	4	2	2	3	3	0	12
非常食セット	2	3	3	2	2	9	0	15
その他	0	0	0	0	0	0	0	0
この中にはない	12	22	14	5	7	11	3	57

Q14 災害に備えて食品を備蓄する上で困っていることは何ですか。(複数回答)

	回答数	%
賞味期限の管理が大変・面倒	1,581	52.7
新しい商品と入れ替えるのが大変・面倒	1,316	43.9
保管する場所がない	834	27.8
何を備蓄したらよいかわからない	448	14.9
味がおいしくない	277	9.2
お金がかかる	796	26.5
その他	81	2.7

(2) 備蓄食品の保存状況に関するアンケート調査結果

- ・調査対象：災害に備えてご自宅で食品を保存・備蓄している一般消費者
- ・実施時期：2020年12月～2021年1月
- ・収集した備蓄食品の条件：未開封の、賞味期限を過ぎた食品／常温保存が可能な食品
- ・調査方法：国民生活センターウェブサイト上で募集
- ・有効回答数：101人
- ・回答者の年代、性別

	男性	女性	合計
20歳代	4	9	13
30歳代	2	11	13
40歳代	2	29	31
50歳代	5	21	26
60歳代	9	4	13
70歳以上	3	2	5
(合計)	25	76	101

※割合は、小数点第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100%にならない場合があります。

ご提供いただいた食品についてお聞きします。

Q1 お送りいただいた食品をどこで購入しましたか。(単回答)

	回答数	%
食品スーパー	41	40.6
総合スーパー	19	18.8
ドラッグストア	8	7.9
コンビニエンスストア	1	1.0
各種専門店	1	1.0
デパート・百貨店	1	1.0
食品宅配サービス(生協など)	4	4.0
インターネット通販	11	10.9
ネットスーパー	15	14.9
その他	41	40.6

Q2 購入後、ご自宅で保管されていた期間はどれくらいですか。(単回答)

	回答数	%
半年未満	6	5.9
半年以上～1年未満	12	11.9
1年以上～3年未満	29	28.7
3年以上～5年未満	24	23.8
5年以上	18	17.8
わからない、忘れた	12	11.9

Q3 保管場所はどこですか。複数の場所に保管していた場合は、主な保管場所をお答えください。(単回答)

	回答数	%
玄関	3	3.0
リビング	6	5.9
ダイニング	2	2.0
台所	53	52.5
冷蔵庫	0	0.0
寝室	5	5.0
クローゼット、押入れ	22	21.8
屋外の物置小屋	0	0.0
車内	0	0.0
その他	10	9.9

Q4 この調査の前に、お送りいただいた食品の賞味期限が切れていることに気づいていましたか。(単回答)

	回答数	%
気づいていたが、食べるつもりだった	39	38.6
気づいていて、廃棄するつもりだった	29	28.7
気づいていなかった	33	32.7

現在、災害用に備蓄されている食品についてお聞きします。

Q5 あなたは現在、災害用にどのような食品を備蓄していますか。(複数回答)

	回答数	%
飲料水	92	91.1
水以外の飲料	34	33.7
ごはん(アルファ化米、パックごはんなど)	69	68.3
乾麺、カップ麺	70	69.3
レトルト食品	69	68.3
フリーズドライ食品	35	34.7
缶詰	82	81.2
乾物(鰹節、煮干しなど)	23	22.8
乾パン、パンの缶詰	35	34.7
菓子(チョコレート、クッキー、ようかんなど)	55	54.5
栄養補助食品(バータイプ、ブロックタイプ、ゼリータイプ等)	20	19.8
乳幼児用の飲み物、食べ物	5	5.0
高齢者用の飲み物、食べ物	0	0.0
サプリメント、健康食品	14	13.9
非常食セット	9	8.9
その他	5	5.0

Q6 (Q5で回答した選択肢について) その食品を備蓄している理由を教えてください。(複数回答)

	回答数	%
長期保存できるから	91	90.1
味がおいしいから	23	22.8
栄養価が高い、栄養バランスが良い食品だから	21	20.8
調理の必要がない、または簡単な調理で食べられるから	65	64.4
かさばらず、保管しやすいから	26	25.7
持ち運びしやすいから	20	19.8
手頃な価格だから	29	28.7
著名人、有名人が薦めていたから	0	0.0
宣伝、広告を見聞きして	0	0.0
その他	7	6.9

Q7 ご家族全員が何日間食事できる量を想定して、食品を備蓄していますか。(単回答)

	回答数	%
1日分未満	5	5.0
1日分	9	8.9
2~3日分	47	46.5
4~6日分	14	13.9
1週間分以上	6	5.9
具体的な日数は想定していない	20	19.8
その他	0	0.0

普段、災害用の備蓄食品をどのように取り扱っているかについてお聞きします。

Q8 備蓄食品の入れ替えをどのくらいの頻度で行っていますか。(単回答)

	回答数	%
6カ月未満に1回以上の頻度	9	8.9
6カ月~1年未満に1回程度	24	23.8
1~2年未満に1回程度	32	31.7
2~3年未満に1回程度	12	11.9
3~5年未満に1回程度	8	7.9
5年に1回未満の頻度	6	5.9
賞味期限の確認はしない	10	9.9

Q9 「賞味期限」を過ぎた食品があった場合、どのように対応していますか。(複数回答)

①賞味期限が過ぎて間もない場合(おおむね1カ月未満)

	回答数	%
そのまま食べる	65	64.4
調理・加工してから食べる	35	34.7
見た目やにおいを確認して、食べるかどうか判断する	60	59.4
捨てる	6	5.9
その他	3	3.0

②賞味期限が切れて日数が経過した場合(おおむね1カ月以上)

	回答数	%
そのまま食べる	14	13.9
調理・加工してから食べる	30	29.7
見た目やにおいを確認して、食べるかどうか判断する	72	71.3
捨てる	38	37.6
その他	3	3.0

(3) 「災害時に備えた食品ストックガイド（概要版）」（農林水産省）から一部抜粋

※参考：家庭備蓄ポータル <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/>

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。