



# 居家**防災食物**準備指引

防災生活好味道 防災食物準備不吃力

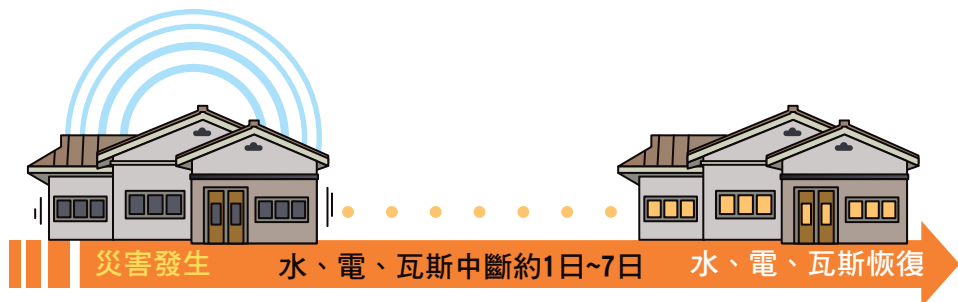
內政部消防署 編製

## 前言

2017年美國遭到哈維與艾瑪強大颶風重創，佛羅里達州撤離了數萬名居民，商店糧食飲水被搶購一空。2018年日本北海道地震，電力中斷造成商店食品毀損，部分道路中斷致使物資短期無法運補。

俗語：「民以食為天」，亦云「吃飯皇帝大」。身處地震帶、颱風區的我們，須思考面對各種災害造成斷水斷電、道路中斷，商店物品毀損未營業時，家中是否還有足夠食物提供維生？其實，只要我們平時日常生活中多儲放一些防災食物，就能避免災時斷糧的危機，同時也可以享受防災生活好味道。

本指引係依據日本農林水產省「災前食品儲備指南」所編製，提供民眾準備防災食物時之參考。



## 防災食物是什麼？

「防災食物」為災害發生前預先準備之食物，通常適合常溫狀態下長時間保存，災害發生時無法外出採購或暫時留在家中避難生活時即可食用，且具營養價值，確保災時可供身體攝取足夠所需的營養。

防災食物準備時，可以日常家庭生活食物為基礎，再加上可長期間保存的防災食物，一起複合儲備。

## 防災食物要準備幾日份？

地震或颱風等大規模災害造成停水停電，交通物流中斷，食物物資無法即時運補災區，或颱風侵襲期間外出危險，民眾須暫時於家中避難生活，如何為自己或家人準備生活所需食物與飲水，是不可或缺的防災準備工作。

所以，平常瞭解居家食物儲存狀況，考量家中每位成員之需求及營養，最少準備「**3日份以上**」的防災食物，讓家人在災害來臨時也能安心、平安的度過。

## 防災食物準備原則

考量家庭日常生活飲食習慣、營養平衡需求，準備適合自己的防災食物。

- 確認家中所有的食物。
- 考量家庭人數、營養均衡、個別喜好、慢性病或過敏禁忌，進而決定準備食物項目及數量。
- 確認各項食物保存期限，並於外包裝標示日期。
- 在保存期限前食用完畢，並於下次購物於補足食品項。



## 如何準備營養健康之防災食物？

該選擇哪一些營養健康的防災食物呢？建議可以參考以下原則：

- 可以常溫保存的食物（最好可以保存半年以上）。
- 方便攜帶的食品（有外包裝的食品）。
- 最好可以不需加熱或加熱水即可食用的品項。
- 符合家庭日常飲食習慣的品項。



# 居家防災食物準備實例

## 必需品



水 每人每日至少3公升  
(飲用水及料理食物所需用水)

## 主食

(提供熱量及碳水化合物)



米、乾麵、泡麵

## 主菜

(提供蛋白質)



調理包(牛肉、咖哩)  
罐頭(魚、肉)

## 副菜



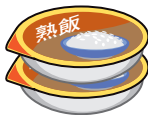
日常蔬菜、調味料  
蔬菜汁、果汁  
即食杯湯、巧克力、餅乾

## 防災食物實例

### 主食 (米飯、麵包、麵食等)



米飯

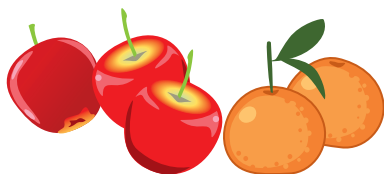


麵包



乾麵、泡麵、杯麵

## 水果 (水果或加工製品等)



日常水果



蔬菜汁、果汁



水果罐頭

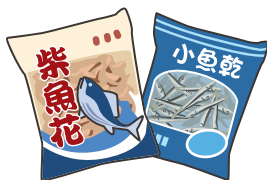


果乾食品

## 主菜 (魚、肉、大豆製品、蛋類等富含蛋白質食物)



魚、肉、豆罐頭



小魚干、柴魚



調理包

## 副菜 (蔬菜、乾燥蔬菜等提供膳食纖維的食物)



日常蔬菜



蔬菜罐頭、蔬菜汁



乾燥蔬菜

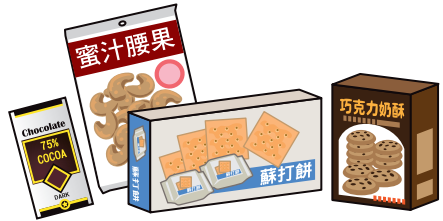


即食杯湯

## 牛乳、乳製品



## 餅乾、零食



## 調味料 (鹽、醬油、砂糖、食用油、蕃茄醬、美乃滋)

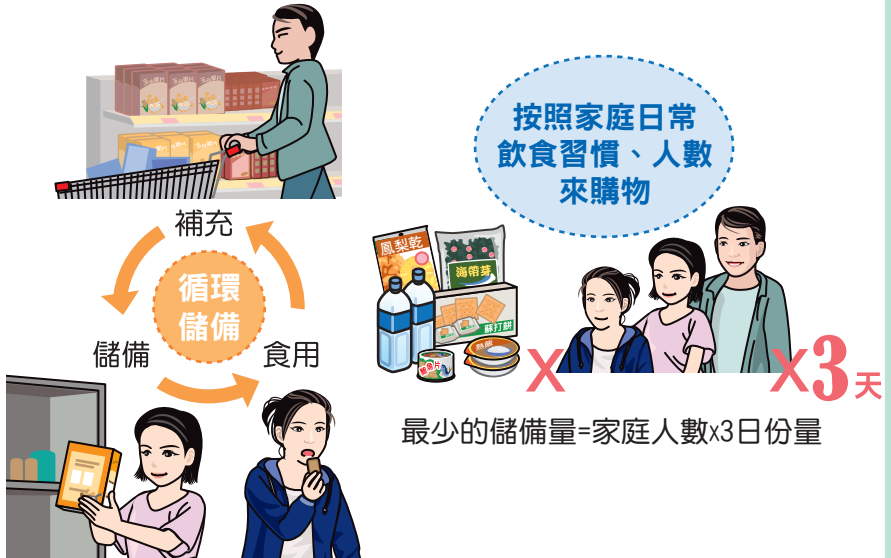


## 其他 (醃漬物)



# 循環儲備的概念

防災食物的循環儲備概念，其實就是平時做好防災和日常食物的儲備，在購入食物後，適當的保存，在日常生活中，即按儲備食物的新鮮度，優先食用已存放較久的食物，並於下次購物時，補充食物的份量，如此重覆循環，準備起來簡單又無負擔。



## 防災食物儲放之小技巧

防災食物不用跟緊急避難包一樣放在玄關或是住家入口處。建議儲放的位置分散在家中幾個不同的位置，像是陰涼的小儲櫃等地方，避免陽光直射。另外也要注意這些防災食物儲放位置是否可能遭淹水、高溫或害蟲等汙染，反而有可能對健康造成影響喔！

還有，儲放在家中的防災食物，因為長期存放，在食用前，請務必把包裝上及開口處的髒汙清理乾淨，以免吃下不該吃的東西。

## 飲用水又該怎麼準備?

飲用水是維持生命必需品，在發生災害後，停水、停電等情形時有所聞，做好居家飲用水儲備，也是非常重要的課題。一般來說，原則上，每個人每天至少需要攝取1公升的飲用水，但也應考量家庭成員不同的個別需求而增加。

簡單的計算方式提供參考：

**體重1kg X 15ml=每日最低水份攝取量**

如果一個人體重60公斤，那每日最低水份攝取量約為：  
 $60\text{kg} \times 15\text{ml} = 900\text{ml}$

所以除了飲用水外，加上料理食物所需用水，則每人每日至少要準備3公升才足夠。水的準備，也要按照循環儲備的概念，在購入瓶裝水後，儲存在避免陽光直射、低室溫的地方，配合保存期限，適時的更換，並記得在購物時補足該有的儲備量，依此循環。



除了一般飲用水外，平常喝的瓶裝茶、飲料，也都可以一起準備



## 料理防災食物之注意事項

受到災害的影響，可能發生停水、停電或瓦斯中斷的情形，因此，在這樣的條件下，料理防災食物就不像日常生活那麼多樣化。以下有幾點提示，可供料理時之參考：

- 簡單料理：不需要太多工具或烹飪手法。
- 營養滿點：可以提供足夠營養補給。
- 節約用水：在停水的情況下，用少量水也能料理的方式。
- 注意衛生：衛生還是要特別注意。
- 飲食習慣：透過循環儲備的方法，結合家人日常飲食慣。

## 嬰幼兒及長者之防災食物準備

家有嬰幼兒的家長們，在準備防災食物時，更要特別注意他們的需求，除了食物食品外，記得對應的用品也要準備，像是奶瓶、小湯匙、紙杯、小碗等，多準備一些，因為可能停水而無法清洗使用過的用品。

### 嬰幼兒



- 奶粉
- 奶瓶
- 紙杯



- 拋棄式湯匙
- 離乳食品
- 鋁箔包果汁
- 小餅乾

記得也準備嬰幼兒平時喜歡吃的小餅乾或鋁箔包果汁等，可以減少他們在災害時的不安定感，能穩定的度過這段不便的生活。

家中如果有高齡的長輩，也要費點心思記住他們平常可以吃什麼，有什麼飲食禁忌，災害期間對長者會產生壓力而沒有食欲，記得也要關心他們的食量及精神狀況。

### 高齡者



- 調理包(粥品)
- 罐頭、調理包
- 即食杯湯



- 平常吃的乾燥食品
- 營養品
- 喜歡的食物或飲品

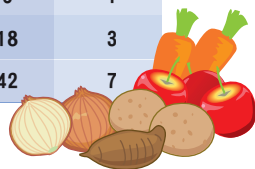
此外，多關心您的長輩，災害期間在家避難時，隨時注意他們的健康情形：

- 是不是有飲用足夠的水份?注意飲水量。
- 是不是有按時進食?高齡者可能因為擔心而吃不下，導致健康亮紅燈。
- 是不是持續坐臥著?因為沒有外出而減少活動量，記得提醒起來走一走，動一動。

## 六大類食物份量表

參考國民健康署107年之每日飲食指南手冊\*，若以每日熱量需求2000大卡為例，列出每人所需之6大類食物份量表，建議民眾可依照以下所列之參考步驟進行防災食物的整備。(災時每日所需之最低熱量、水分及飲食營養需求可能會更少。)

以每日 熱量需求 2000大卡為例	全穀 雜糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	油脂與堅果種子類	
						油脂類 (份)	堅果種子 (份)
1日	12	6	4	3	1.5	6	1
3日	36	18	12	9	4.5	18	3
7日	84	42	28	21	10.5	42	7



參考步驟如下：

1. 一家有n位成年人，將上表之6大類食物份量（依日數選擇）乘以n倍，得到家庭6大類食物總份量。
2. 參考附表1-6，依照6大類食物分別列出欲採買之食品品項。
3. 參考常見市售規格（若有固形量以之為準）、列出規格之大約份數及每份可食重量進行代換，並估算符合家庭所需之總採買量。

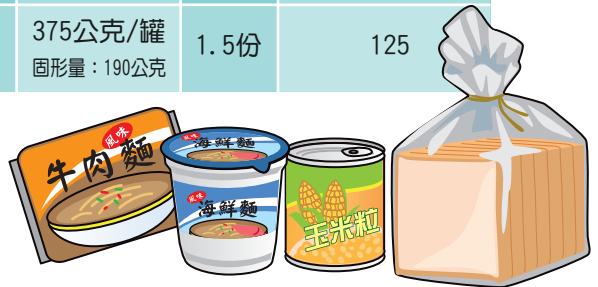
\*註：國民健康署107年每日飲食指南手冊之訂定目標係以維持民眾長期健康、預防營養素缺乏，並考量慢性疾病為基礎，以實證營養學的原則，最後提出適合多數國人的飲食建議。

附表

1

## 全穀雜糧類

		常見品項	常見市售規格	大約份數	可食重量/份(公克)
非罐頭類	不需沖泡	即食飯	200公克/盒	4份	40 (1/4碗)
		玉米片	350公克/盒	18份	20
		吐司	300公克/包	10份	30 (1/2~1/3片)
		漢堡麵包	50公克/個	2份	25 (1/2 個)
		餐包	30公克/個	1份	30 (小1個)
		蘇打餅乾	30公克/小包	1.5份	20 (3片)
		爆米花(不加奶油)	100公克/包	6.7份	15
	越南春捲皮(乾)	100公克/包	5份	20	
	需沖泡	沖泡飯	120公克/包	6份	20 (濕1/4碗)
		沖泡粥	35公克/包	1.8份	20 (濕1/2碗)
		沖泡米粉	65公克/包	3.3份	20 (濕1/2碗)
		沖泡麵	85公克/包	2.8份	30 (濕1/2碗)
		麥粉	300公克/包	15份	20 (4湯匙)
		藕粉	150公克/包	7.5份	20 (3湯匙)
熟麥片		800公克/盒	40份	20 (3湯匙)	
罐頭類	罐頭玉米粒	340公克/罐	4份	85	
	罐頭扁豆	800公克/罐	8份	100	
	八寶粥	375公克/罐 固形量：190公克	1.5份	125	



註：因市售方便食用之食品樣式及包裝規格眾多，此處僅列出常見市售規格，實際規格以現場為主。罐頭類食品中含固形量標示之品項在估算時應納入考量；食品食用是否需加熱或沖泡，採買時應特別注意食品標示，並評估災害時環境中是否具備熱源及水。

附表 2 豆魚蛋肉類

		常見品項	常見市售規格	大約份數	可食重量/份 (公克)
非罐頭類	不需沖泡	保久豆漿 (含糖)	250毫升/盒	1份	240毫升
		五香豆干	350公克/包	10份	35
		小方豆干	200公克/包	5份	40
		烘焙豆類 (如：黃豆、黑豆)	180克/包	4.5份	40
		蛋類 (如：茶葉蛋或鐵蛋)	35公克/個	1份	35
		鴨賞	200公克/包	8份	25
		小魚干	100公克/包	10份	10
		魷魚片	200公克/包	10份	20
		豬肉干	185克/包	12份	15
		牛肉干	60公克/包	3份	20
		魚肉鬆、魚肉脯	180公克/罐	7份	25
		豬肉鬆、豬肉脯	180公克/罐	9份	20
	需沖泡	黃豆粉	300公克/包	15份	20
黑豆粉		300公克/包	15份	20	
罐頭類	小卷 (鹹)	100公克/盒 固形量：80公克	2.3份	35	
	螺肉	420公克/罐 固形量：150公克	4.3份	35	
	鮪魚	185公克/罐 固形量：140公克	4.6份	30	
	鯖魚	230公克/罐 固形量：150公克	5份	30	
	秋刀魚	100公克/盒 固形量：70公克	1.8份	40	
	雞肉	110公克/罐 固形量：70公克	2份	35	
	豆豉	380公克/罐 固形量：240公克	6.9份	35	
	肉燥	110公克/罐 固形量：110公克	2份	55	
	素肉燥	120公克/罐 固形量：90公克	1.4份	65	



註：若加工調理食品多含有較高的鹽、添加糖或油脂，建議可用白開水去除多餘的調味料，或是減少油脂類的攝取。

附表

3

## 乳品類

		常見品項	常見市售規格	大約份數	可食重量/份 (公克)
非罐頭類	不需沖泡	乾燥乳酪條	80公克/包	2份	45
		保久乳	200毫升/盒	1份	240毫升
	需沖泡	全脂奶粉	120公克/包	4份	30 (4 湯匙)
		低脂奶粉	35公克/包	1.5份	25 (3 湯匙)
		脫脂奶粉	65公克/包	3份	20 (2.5湯匙)



附表

4

## 蔬菜類

		常見品項	常見市售規格	大約份數	可食重量/份 (公克)
非罐頭類	不需沖泡	秋葵脆條	120公克/包	12份	10
		敏豆脆條	40公克/包	4份	10
		香菇酥片	75公克/包	9.5份	8
		杏鮑菇酥片	75公克/包	9.5份	8
	需沖泡	乾海帶芽	150公克/包	3份	直徑15公分盤1碟
		脫水乾燥蔬菜	150公克/包	3份	或約大半碗
罐頭類		洋菇	400公克/罐	3份	直徑15公分盤1碟 或約大半碗
		草菇	400公克/罐	3份	
		金針菇	400公克/罐	3.5份	
		去皮番茄	400公克/罐	3份	
		泡菜	180公克/罐	2.5份	
		筍絲	180公克/罐	2.5份	
		白蘆筍	330公克/罐	2.5份	
		小黃瓜(花瓜)	180公克/罐	2.5份	
		菜心	180公克/罐	2.5份	
		蘿蔔	180公克/罐	2.5份	
	球芽甘藍	400公克/罐	2份		



註：1. 若加工調理食品多含有較高的鹽、添加糖或油脂，建議可用白開水去除多餘的調味料，或是減少油脂類的攝取。

2. 因蔬菜收縮率各有差異，因此將熟蔬菜放入餐具代換較為準確。

	常見品項	常見市售規格	大約份數	可食重量/份 (公克)
新鮮	香蕉	6根/斤	6份(大) 12份(小)	45 (大1/2根或小1根)
	椪柑	4個/斤	1份	150(1個)
	桶柑	4個/斤	1份	155(1個)
	蘋果	5個/斤	5份	115(小1個)
	葫蘆芭樂	4個/斤	4份	155(1個)
	火龍果	1個/斤	5份	110(1/5個)
	蓮霧	6個/斤	3份	165(2個)
	百香果	6個/斤	3份	140(2個)
非罐頭類	柿餅	300公克/包	9份	33(3/4個)
	椰棗	250公克/盒	12份	20
	芒果乾	60公克/包	3份	20
	芭樂乾	60公克/包	3份	20
	無花果乾	60公克/包	3份	20
	葡萄乾	250公克/盒	12.5份	20
	蔓越莓乾	60公克/包	3份	20
	鳳梨乾	60公克/包	3份	20
	龍眼乾	600公克/盒	27份	22
	芒果青	60公克/包	2份	30

註：大部份市售果乾含添加糖，建議以可久放之新鮮水果或未添加糖之果乾為主。



附表

6

油脂與堅果種子類

	常見品項	常見市售規格	大約份數	可食重量/份 (公克)
<b>(一) 油脂類</b>				
新鮮	加州酪梨	3個/斤	15份	40 (1/5個)
非罐頭類	芥花油、沙拉油 等各種烹調用油	1公升/罐	200份	5 (1茶匙)
	花生醬	340公克/罐	17份	20 (1茶匙)
	芝麻醬	250公克/罐	25份	10 (2茶匙)
	沙拉醬	250毫升/罐	25份	10 (2茶匙)
	椰奶	250毫升/罐	4.5份	55
	椰漿	400毫升/罐	13.5份	30
<b>(二) 堅果種子</b>				
非罐頭類	核桃仁	90公克/包	13份	7 (2粒)
	杏仁果	90公克/包	13份	7 (5粒)
	腰果	90公克/包	9份	10 (5粒)
	開心果	90公克/包	9份	10 (15粒)
	南瓜子、葵花子	150公克/包	15份	10 (1湯匙)
	花生粉	150公克/包	11.5份	13 (2湯匙)
	黑(白)芝麻	250公克/包	25份	10 (4茶匙)
	各式花生仁	200公克/包	15份	13 (10粒)
	瓜子	210公克/包	14份	15 (1湯匙)





發行日期：108年8月1日

內政部消防署 National Fire Agency, Ministry of the Interior, R.O.C.  
地址：新北市新店區北新路三段200號8樓 電話：02-81959119  
[Http://www.nfa.gov.tw/](http://www.nfa.gov.tw/)