



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？

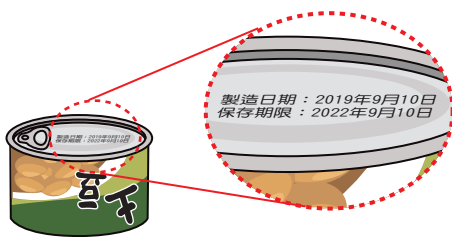
地震或颱風等大規模災害造成停水停電，交通物流中斷，食物物資無法即時運補災區，或颱風侵襲期間外出危險，民眾須暫時於家中避難生活，如何為自己或家人準備生活所需食物與飲水，是不可或缺的防災準備工作。

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，並於下次購物補足食物品項。



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、雞肉、豬肉)
罐頭(魚、肉)

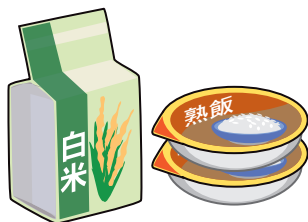
副菜



可耐保存蔬菜、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、麵食等)

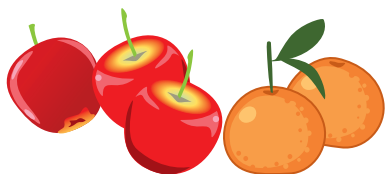


米飯



乾麵、泡麵、杯麵

水果 (水果或加工製品等)



可耐保存水果



蔬菜汁、果汁



水果罐頭

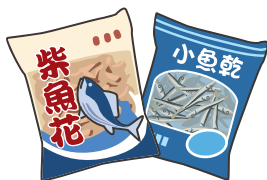


果乾食品

主菜 (魚、肉、大豆製品、蛋類等富含蛋白質食物)



魚、肉、豆罐頭

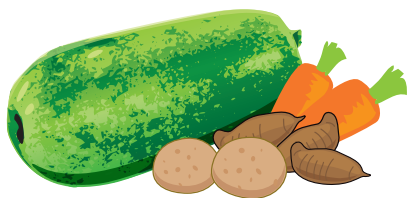


小魚干、柴魚



調理包

副菜 (蔬菜、乾燥蔬菜等提供膳食纖維的食物)



可耐保存蔬菜



蔬菜罐頭、蔬菜汁



乾燥蔬菜

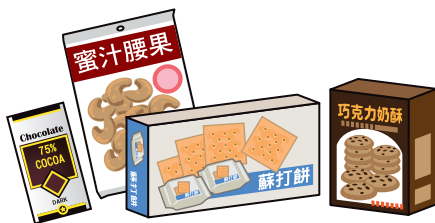


即食杯湯

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，補足食物的份量，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：
60kg X 15ml= 900ml

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。



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，結合家人日常飲食習慣。

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。

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

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，考量他們的咀嚼能力，有沒有飲食禁忌？高齡者可能因為災害產生壓力而沒有食慾，記得也要關心他們的食量及精神狀況。

有關高齡者的食品項，可參考行政院農業委員會「銀髮友善食品」，網址<https://eatender.firdi.org.tw/ProductAll.asp>

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。

三步看懂 營養標示

注意平時的食用量，確認好每一餐的份量及熱量，在災時才能控制好飲食。

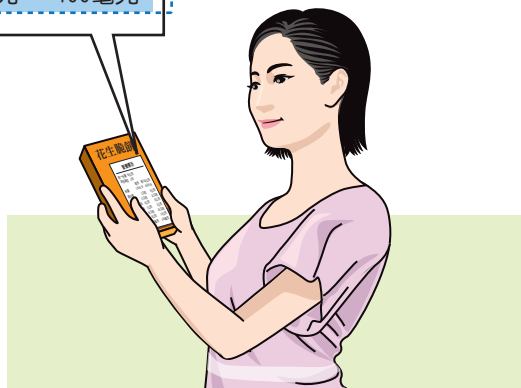
營養標示		
每份 50公克		
本包裝含 4份		
	每份	每100公克
熱量	240大卡	480大卡
蛋白質	3公克	6公克
脂肪	12公克	24公克
飽和脂肪	4公克	8公克
反式脂肪	1公克	2公克
碳水化合物	30公克	60公克
糖	9公克	18公克
鈉	200毫克	400毫克

① **確認份數** (確認一整包的份數)
一整包的量可能會超過1份的量，要先確認一整包共含幾份。

② **留意熱量** (留意實際吃的總熱量)
確認一整包共含幾份，每份熱量乘上所含份數，就是全部吃進的熱量。

③ **明智選擇** (明智選擇自己所需要的)
各類食品的營養素不盡相同，可依照自己需求挑選最適合自己的食品。

資料來源：衛生福利部食品衛生管理署



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	5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）
		蘇打餅干	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。



		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)
(一) 油脂類				
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
(二) 堅果種子				
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)



居家防災食物準備檢核表

項次	檢核	檢 查 項 目
1	☐	準備防災食物前，先列出考量家庭人數、營養均衡、個別喜好、慢性病或過敏禁忌。
2	☐	儲備家庭所需最少「3日份以上」之防災食物。
3	☐	儲備家裡每人每日至少3公升之水(飲用水及料理食物所需)。
4	☐	防災食物包含必需品、主食、主菜及副菜等4大類。
5	☐	確認家裡防災食物之保存期限，並明顯標示於外包裝。
6	☐	防災食物儲放於陰涼處，避免陽光直射、淹水、高溫或蟲害。
7	☐	優先食用已存放較久的防災食物，並於下次購物時，補足食物的份量。
8	☐	購物前，盤點家裡防災食物之儲備量。
9	☐	盡量選購可常溫保存、有外包裝、不需加熱或加熱水即可食用之防災食物。
10	☐	考量嬰幼兒的飲食需求，也要準備奶瓶、小湯匙、紙杯、小碗等用品。
11	☐	考量高齡者飲食需求，注意其飲食禁忌。
12	☐	注意高齡者災時的飲食及健康狀況。





發行日期：109年6月1日

發行單位：  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
<https://www.nfa.gov.tw/>

協辦單位：  台北市營養師公會 Taipei Dietitian Association
地址：新北市板橋區館前東路116號2樓之8 電話：02-29529827
<http://www.dietitians.org.tw/>