

災害時に備えて

～いざというときのための食品備蓄～

災害はいつ起きるかわかりません。

災害が発生したとき、支援物資が届くまでには数日間かかるといわれています。

いざという時、自分と家族を守るために、飲料水(1人1日 3ℓ)・食料品・燃料など、少なくとも3日分(高層住宅では7日分)は準備しておきましょう。

備えあれば憂いなし。



3日分は必要!

災害発生直後は、調理なしでそのまま食べられるものを準備!



水は大切!
1日1人3ℓ必要!
衛生用(生活用水)も含めると4ℓ



そのまま食べられる缶詰やレトルトパックなどを準備しましょう。

疲れがほぐれてホッと
する食べ物も用意
しましょう。



子どものおやつも

※のどの渇きを促す塩分の多いものはさけます。

災害発生直後は、電気・ガス・水道のライフラインが全て止まることが予想されます。調理したり温めたりせずに、そのまま食べられるものを準備しましょう。

3日を過ぎてても

水道、電気、ガスなどのライフラインが復旧するには時間がかかります。

復旧状況によっては少しずつ調理も可能になりますので「買い置き品」で非常時の備えをしておきましょう。合わせてカセットコンロなどの調理器具も一緒に準備をしておくと便利です。

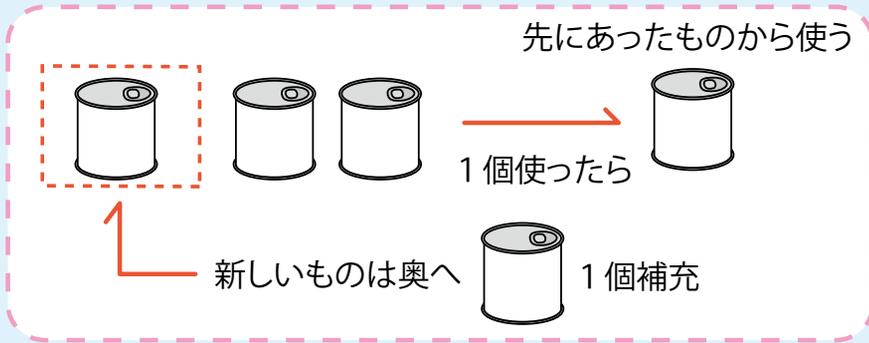
食品備蓄以外の備えについては、「もしもの時の防災マニュアル 大震災に備えて」をご覧ください。



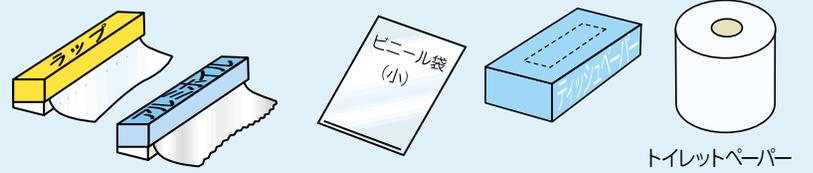
(港区防災危機管理室防災課発行)

～『ローリングストック(買い足し)』で簡単に備蓄～

家庭で日常使用している保存性のよい食品を少し多めに『買い置き』をしておくだけで備蓄の代わりになります。賞味期限等を考えながら計画的に使い、使った分を新たに買い足すようにしましょう。



ローリングストック(買い足し)は、生活用品にも使えます。ラップ、ホイル、ビニール袋・・・日常生活でよく使うものを「買い置き」し、使った分だけ買い足すと、いざというときにあわてません。



買い置き品で非常時の備えを

主食



- レトルトのおかゆやパックご飯、パスタや乾麺なども常備しておきましょう。
- シリアル・小麦粉・ホットケーキミックスなどでも代用できます。

副菜



- 被災時は、野菜が不足しがちです。日頃からじゃが芋・人参・玉ねぎ・かぼちゃなど比較的日持ちする野菜を多めに買っておきましょう。
- ひじき・わかめや切干大根・乾燥野菜なども便利です。
- 野菜が全く取れないときは、野菜を使った缶詰等でも代用できます。

主菜



- 肉や魚などのおかずは、体力を維持するために必要です。
- 缶詰やレトルト食品は、開封したら早めに食べるように心がけましょう。

飲料



- 水以外にもお茶やジュースなどの飲料もいろいろ準備しておきましょう。
- 水は、料理やお湯などにも必要です。多めに用意しておきましょう。(5年保存のものがあります)

調味料など



常に1瓶、1袋多めに買っておきましょう。

嗜好品



- 被災時には、疲れがほぐれてホッとする食べ物も必要です。
- 家族や自分の好きな食べ物も用意しましょう。

その他



被災時はビタミン・ミネラルが不足します。栄養機能食品[※]等で補いましょう。

[※]栄養機能食品とは健康の維持等に必要栄養素でビタミン13種・ミネラル6種等が国の規格基準で定められている食品をいいます。

そろそろ賞味期限の確認を！

災害用に購入した買い置き品の賞味期限が近付いている場合があります。定期的に食品の表示を確認し、早めに食べ切りましょう。

(例) 5年保存の場合 平成23年(2011年)に購入 → 平成28年(2016年)期限



家族構成に合わせて準備しましょう

慢性疾患のある人

(食物アレルギー・腎疾患・糖尿病等)

被災後すぐは、体の状態や症状に合った食品が手に入らないことが多いので、普段使っている食品を余分に買っておくようにしましょう。



※食品表示でアレルギー物質と栄養成分を確認するようにしましょう。

高齢者には

固いものが食べにくい、飲みこみにくい人には(そしゃく困難)、普段食べ慣れているものや、やわらかい食品を準備しましょう。高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいので水は多めに！



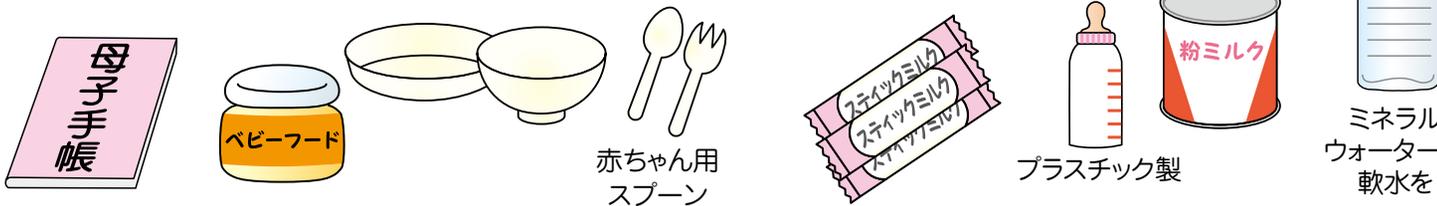
※救急医療情報キットは各地区総合支所区民課保健福祉係へお問合わせください

※救急医療情報キット

母乳育児の人も…

妊産婦・赤ちゃんには

母乳が出なくなることもありますので、粉ミルク・哺乳ビン・水をセットで準備しておきましょう。ベビーフード等もあると安心です。脱水症状になりやすいので、水は多めに！



赤ちゃん用
スプーン

プラスチック製

ミネラル
ウォーターは
軟水を

あると便利

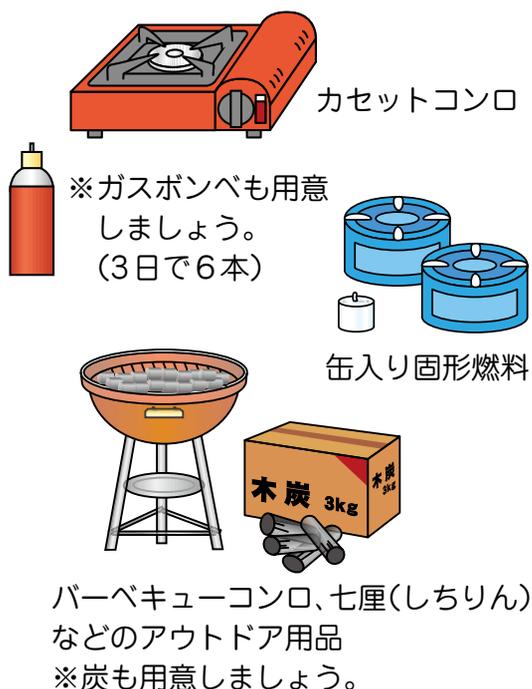


ビニール袋は
色々なサイズを揃えましょう。

短時間で料理ができ、
燃料が節約できます。

電気がストップした時、
保冷剤等を利用して
冷凍食品を短時間保管
できます。

ライフラインがストップした時でも使える調理器具



カセットコンロ

※ガスボンベも用意
しましょう。
(3日で6本)

缶入り固形燃料

木炭 3kg

バーベキューコンロ、七厘(しちりん)などのアウトドア用品
※炭も用意しましょう。

災害時の食生活で心がけたいこと

非常時は心身ともにストレスがかかり、食欲が低下することもあり、普段食べ慣れていないものは受けつけないこともあります。

<避難所にいる場合>

● 自分にあった量を

避難所で提供される食事はパンやおにぎりなど炭水化物が中心で、必ずしも自分の量に合ったものとは限りません。出されたものをすべて食べてしまうとエネルギーや塩分の摂りすぎにつながることもあります。普段の自分の量に近い食事を摂ることが大切です。

● 塩分のとり過ぎに注意

普段と比べて缶詰やレトルト食品、弁当などがよく使われることで塩分を摂りすぎてしまいがちです。避難生活が長引いた場合は漬物や味付けの濃い煮物等に注意が必要です。



<自宅にいる場合>

● スtockした食べ物を活用

自宅にある食品の中から、簡単に食べられるものを少しでも食べるようにします。普段から食べ慣れているものは気持ちを落ち着ける助けにもなります。

● 高齢者・慢性疾患の方

最近では保存のきくレトルト食品等で高齢者用、慢性疾患用など数多く市販されています。日頃から味や形状を確認し、美味しく食べられるものを用意しておきましょう。

<こまめに水分補給>

災害時は、のどの渴きを感じにくくなったり、水分の摂取を控えてしまったりすることがあります。

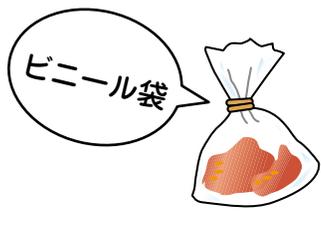
身体の水分は、汗や尿、呼気等から失われます。こまめな水分補給は、脱水症やエコノミークラス症候群予防のためにも大切です。

避難所で提供される飲み物は、甘みのある飲料やお茶、ミネラルウォーターなど様々ですが、まずは水分を取ることを意識し、のどが渇いていなくても少量ずつこまめに飲みましょう。

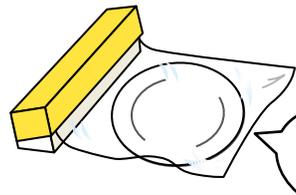
飲料の種類を選べる状態になったら、甘みのある飲料は糖分を多く含んでいるので、飲み過ぎないように注意しましょう。

※食事や栄養については、保健所の栄養士にご相談ください。

水が出ない時、こんな工夫ができます



⇒ ボウル代わりに使って、混ぜる。



⇒ 皿に広げてその上に料理を盛り付ける。
(ラップを取り替えるだけで、何度も使えます。)

アルミホイル



⇒ 食器の代わりに使う。



⇒ フライパンに敷いて焼く。
(フライパンを洗わなくて済みます。)

クッキングペーパー

ひじきの梅和え



災害時の状況

水		×
熱源	ガス	×
	電気	×
缶詰		○
乾物		○
調理済み食品		×

作り方

- ① ビニール袋に材料を全部入れて混ぜ合わせる。
※ 火も水も使わず、ビニール袋1枚でできます。
※ 冷めたご飯のアクセントになるおかずです。

材料 (2人分)

- ひじき (水煮缶) 1缶 (110g)
- 梅ぼし 中2個・・・種をとってたたく
- かつお節 小1パック (1.5g)
- ごま油 小さじ1
- すりごま 小さじ1
- ビニール袋 1枚

トマトスープ new めん



災害時の状況

水		○
熱源	ガス	○
	電気	×
缶詰		○
乾物		○
調理済み食品		×

作り方

- ① フライパンに油を入れ、うす切りの玉ねぎとにんじんを炒める。
- ② トマトジュースと水を加え、そうめんを半分に折って入れ好みの硬さまで煮る。
- ③ 味をみて塩、こしょうで味を調える。
※ 野菜は、ピーラーでそぐとよい。
※ トマトジュースは無塩を使用。

材料 (2人分)

- 玉ねぎ 半個
- にんじん 少量
- 油 適量
- そうめん 1束
- 塩・こしょう 少量
- トマトジュース 400ml
- 水 100ml