



あなたの準備は大丈夫？

知っておきたい災害時の「食」の備え



災害時には、水や食料が不足する恐れがあります。
「自分の身は自分で守る」ことが大切です。
いざという時のために、家族の人数に応じて、水や食料を備えておきましょう。

最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄を！

ご家族の状態にあった食品を準備しておくことが大切です。

乳幼児や高齢者、食物アレルギーや食事管理が必要な病気の方の食事は、災害時には入手困難となる可能性があります。



区分	備蓄する食品の例
水	1日1人あたり3リットル(飲料水として1リットル + 調理水2リットル) ※最低でも飲料水として1日1人あたり1リットルを！
主食	アルファ米、パックご飯、シリアル、缶詰パン、乾パン、カップ麺、乾麺(パスタ、うどん、ラーメン等)、無洗米
おかず	缶詰(魚、肉、野菜、果物)、レトルト食品(カレー、シチュー) インスタントみそ汁、インスタントスープ 乾物(わかめ、切干大根、ひじき、高野豆腐)
その他	野菜ジュース、スキムミルク、菓子類(チョコレート、あめ等) 栄養調整食品(固形、ゼリータイプ等)

乳幼児、高齢者、病気の方などの備蓄食品の例

- 乳幼児・・・ミルク(アレルギー用含む)、離乳食(レトルト等)
- 高齢者・・・おかゆ(レトルト、アルファ米)、やわらかいおかず(レトルト等)
流動食、とろみ調整食品
- 食物アレルギーがある人・・・アレルゲン除去食品
- 疾患のある方・・・ 糖尿病:人工甘味料、低糖質食品
腎臓病:低たんぱく食品
高血圧:減塩食品

等



食品以外に、こんな物を準備しておきましょう

カセットコンロ、ガスボンベ、使い捨ての食器(皿、お椀、カップ、箸等)、ラップ、アルミホイル、ポリ袋、ごみ袋、はさみ、ナイフ、缶切り、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、水の保管容器

※持病のある方は、薬や治療に必要な物品、お薬手帳もお忘れなく！



さらに、備えを万全にするために・・・

その1 備蓄食品を食べ慣れておく

いざとなった時に食べてみて「おいしくない」、「固すぎる」となれば、十分な栄養補給ができません。また、子どもや高齢者は、食べた経験がないものを食べたがらないことが多くあります。

備蓄食品を試食しておく、普段から食べ慣れた物を備蓄食品に加えておくといったことも大切です。

その2 日常も使える食材を使って、お手軽備蓄を

レトルト食品や缶詰などは、日頃の食生活で使えるものがたくさんあります。備蓄用に高価な食品を揃えるのではなく、日常生活で使えるものを上手に活用することで、経済的な無駄を省くことができます。切干大根や高野豆腐、乾燥わかめなどの乾物類も、災害時に活用できる便利な食材です。

その3 栄養バランスが良くなる工夫を

災害時は、炭水化物に偏った食事になりがちで、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどが不足し、体調を崩しやすくなります。

インスタントラーメンや乾パンといった食品だけでなく、肉、魚、野菜、果物などの缶詰やレトルト食品、ドライフルーツやナッツ類などを準備し、少しでも栄養補給ができるよう心がけましょう。

その4 賞味期限が切れていないか、定期的な確認を

「備蓄食品は賞味期限が長いから大丈夫」と思っていると、いざという時に期限切れ、ということも。定期的に確認し、賞味期限が切れる前に食べて消費するようにしましょう。食べたらず補充もお忘れなく！

★おまけの知識 備蓄食品のアレンジ術

○白飯のアルファ米がピラフに変身

水の代わりに、トマトジュースや野菜ジュースを入れて作ると、ピラフ風のご飯になります。

○缶詰の組み合わせでもおいしいパスタに

乾燥パスタ、トマト水煮缶、ツナ缶、マッシュルーム缶があれば、普段どおりのパスタ料理が作れます。

○缶詰でも親子丼が

焼き鳥缶と卵があれば、味付けなしでも親子丼の具が作れます。玉ねぎを入れれば更においしさアップ！

○高野豆腐が焼肉風に

戻した高野豆腐に小麦粉をまぶしてフライパンで焼き、焼肉のたれで味付けすれば、おいしいおかずに。