



いざという時のために！！ 心の備え そして 食料の備え



暦の上では秋となりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。

毎年9月1日は「**防災の日**」として定められているのをご存知でしょうか。
1923 年9月1日に関東大震災が発生し、多くの被害をもたらしたことから、
この日を「防災の日」としています。

日本は地震だけでなく、台風、津波など多くの自然災害が発生しやすい災害大国であるため、
緊急時に慌てないためにも防災対策として自然災害に対する備えを再確認し、
いざという時の心構えをしておきましょう。

その① 食料品はどの位必要？ 備蓄に適した食品ってなあに？

みなさんのご家庭には水や食料は十分に備えられていますか？
非常食の分量は、「最低 3 日分(9 食)・できれば 7 日分(21 食)」が目安となります。

食料と水の最低限必要な備蓄量

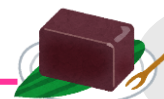


水 ⇒ 1日3L × **7日分** × 家族の人数 = **21L × 家族の人数**

食料 ⇒ **7日分** × 家族の人数

いざという時でもできるだけ普段通りの食生活が送れるように、
普段から食品を備蓄して、『何が どの位あるか』を確認しておきましょう！

備蓄食料の選び方



高温に強く
衝撃にも強い
羊羹もおすすです

ポイント
1

緊急避難用の携帯食

避難用のリュックに入れて持ち運べる簡易的な食品を選びましょう
栄養補助食品やゼリー飲料等、**栄養が豊富**で、そのまま食べられるものがオススメです

ポイント
2

避難先での避難食

調理と食器が不要で、かさばらず、**開封したらすぐに食べられる**ものがよいでしょう
あまり匂いの出ないパンの缶詰や野菜ジュースなどが向いています

ポイント
3

在宅避難時の備蓄食

電気・ガス・水道が使えなくなることも想定し、**常温で保存できる**ものがよいでしょう
肉・魚・フルーツなどの缶詰類、カレー・丼物の具などのレトルト食品、カップ麺やみそ汁
などのインスタント食品、お湯を注ぐだけのフリーズドライもオススメです

その2 備蓄する食品は どんな組み合わせ で選んだらよい？

非常食や避難所で支給されるおにぎりやパンなどは、炭水化物が中心となりがちです。
たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維も一緒に摂れるように選びましょう！
美味しくて栄養バランスが整った食事を食べることで心身を健康に保つことにつながります。

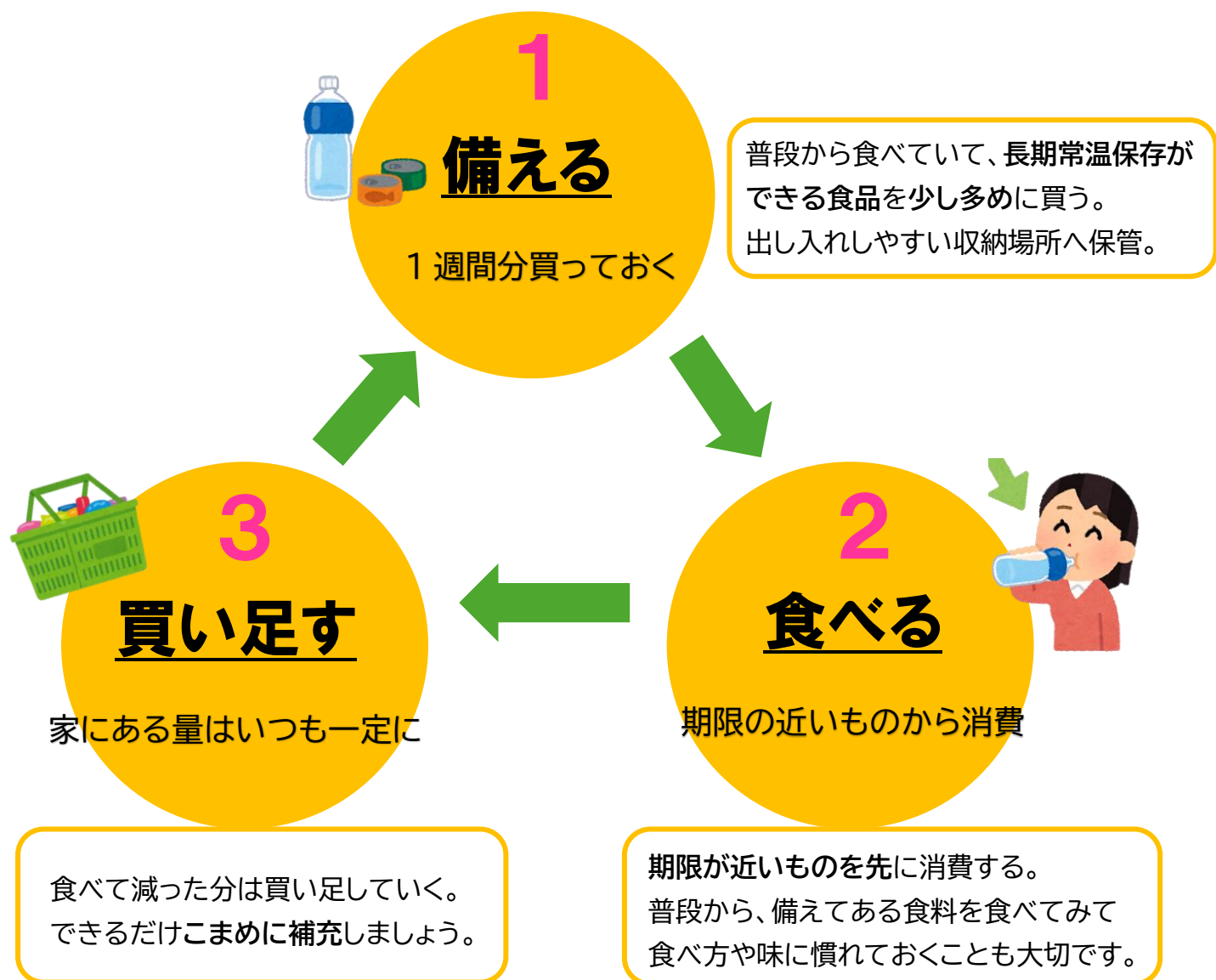
～手軽に買える！ 非常食にもなる食品例～

	食品名	特徴	必要量 記入してみましょう
	水		
	カセットコンロ		1本弱/日 約6本/週
主食	乾麺 (うどん、そば、パスタなど)	・茹でるだけで簡単 ・レトルトソースやつゆも常温保存が可能	
	シリアル	・常温で保存 ・種類が豊富	
	日持ちする野菜 (じゃがいも、さつまいも等)	・茹でるだけで簡単 ・エネルギー・ビタミン・食物繊維 補給	
主菜	缶詰 (肉・魚・豆など)	・素材が頑丈(災害の影響受けにくい) ・良質なたんぱく質補給 ・そのまま食べられる	
	乾物 (高野豆腐、大豆ミート等)	・軽量 ・お湯や水で簡単に戻せる ・削ってトッピングすればたんぱく質補給	
	レトルト食品 (カレー、丼など)	・お湯で温めるだけで温かい食事	
	魚肉ソーセージ	・常温で保存 ・お子さまでも食べやすい	
	おでんパック	・満足感 ・たんぱく質補給 ・常温で保存	
	無調整豆乳	・たんぱく質・ミネラル摂取 ・牛乳の代用品 ・常温で保存	
副菜	乾物 (のり、わかめ、切干大根など)	・ミネラル・食物繊維補給 ・軽量 ・お湯や水で簡単に戻せる	
	野菜ジュース	・ビタミン補給 ・野菜不足を補える ・缶タイプは長期間保存可能	
	インスタント食品 (味噌汁、スープ等)	・お湯を注ぐだけで温かい食事 ・軽量	
その他	梅干し・漬物・ふりかけ	・味の変化	
	バランス栄養食 (エナジーバー、ゼリー飲料)	・豊富な栄養素を補給 ・手軽に食べられる	
	ドライフルーツ	・ビタミン・ミネラル・食物繊維補給 ・少量で満足感	
	ナッツ類	・エネルギー補給 ・少量で満足感	

*何がどこに保管されているのか、家族全員が把握できるようにしましょう

「ローリングストック」ってなあに？

ローリングストック法とは、「ローリング」=食べ回す「ストック」=備蓄するを組み合わせた言葉で、「日常的に食べながら備蓄する」という方法です。



非常食は、**常温で保存ができる食品**や**調理不要でそのまま食べられる食品**など、ライフラインが一時的に止まることを想定し、準備をしておくことが大切です。

災害時にも普段食べ慣れている食品の備えがあると、心を落ち着かせることができ、災害時に心の支えになるでしょう。

また、災害時には、家具が転倒したり物が散乱したりすることで、非常食を取り出せなくなる可能性があります。

そのため、保管場所は、背の高い家具の近くや床下収納など、災害時に取り出しにくくなる場所は避けましょう。

普段食べている食品を多めに買い置きする「ローリングストック」は、手軽に始められる備蓄方法です。無理のない範囲で少しずつ非常食を揃えて、災害に備えましょう。