

災害時の食事はどうする？ 備蓄品のポイント！

(公社)岐阜県栄養士会

1、1週間分くらいの備蓄があると安心です。

地震などの大規模な災害時はどのような不測の事態が起こるか分からないので出来れば1週間分くらいの備蓄があると安心です。



2、家庭内にあるものを活用しよう！

あらためて非常食を用意するのではなく、今家庭内にある食材（レトルト食品や乾麺、缶詰類）を少し多めに買い足しておき、普通に日常で使い、減ったら補充することで、備蓄の負担を軽減できる方法があります。（ローリングストック法とされています）



3、災害時の食生活も栄養バランスを考えて

①水

1人あたり飲料水として1日3リットルの水が必要とされています。
(飲用で最低1ℓ、調理用等で2ℓ)



②主食

- ・米(無洗米だと水の節約になり備蓄には有効です)
- ・α化米(炊いた米を乾燥させたもの。洗米不要で長期保存が可能)
- ・カップ麺(水を使用するので、水道の復旧後に食べたい。後処理を考えるとスープ類より茹で汁が利用できるやきそば類がよい)
- ・乾麺(茹で汁も利用できる。そうめんはゆで時間が短い)
- ・切り餅(真空パックのもの)



③タンパク質(主菜となるもの)

体内に貯蔵できない、ストレスにより必要量は増加する、タンパク質は災害時には特に必要な栄養素です。

- ・おでん缶、うずら缶
- ・レトルトカレー、シチュー
- ・肉の缶詰(コーンビーフ・スパム・焼鳥など)
- ・魚の缶詰(さば・さんま・ツナ缶など)
- ・豆の缶詰



④ビタミン・ミネラル・食物繊維

災害が長期化すると特にビタミン、ミネラル、食物繊維が不足します。体調を整え、健康維持のキーポイントを握るのは野菜と言えます。

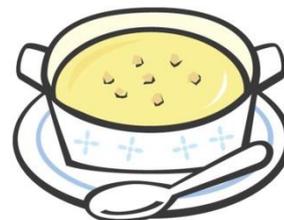
- ・野菜ジュース缶、果物の缶(みかん缶など)
- ・缶詰、レトルト品もなるべく野菜を含んだものを選びましょう
- ・乾物類も見直しましょう
(高野豆腐・切り干し大根・乾燥わかめ・梅干し・麩
・鰹節・漬物)



⑤汁物

暖かい汁物は心が落ち着き、食欲が無い時も食べることができる。

- ・カップ入りインスタント味噌汁、粉末状スープの素
(コーンスープなど)



4、食品以外のものも用意できていますか？

- ・調理器具、カセットコンロ、ガスボンベ(1本で約60分使用可能)
- ・ラップ、アルミホイル、クッキングシート

⇒食器代わりにになり、節水につながる。まな板代わりに、フライパンにも敷けます。



5、好きなもの、食べ慣れたものを

災害は不安やストレスをもたらし、心に傷を与えます。さらに食欲もなくなるので、自分にとって、「おいしいもの」「好物」を備蓄しましょう。実際に食べてみて作ったり、食べ慣れておくことも必要です。非常時の心の支えになるものは「食」です。



6、家族の中に要配慮者はみえますか？

乳幼児、高齢者の方、食物アレルギーや慢性疾患のある方はみえますか？ 特殊な食品も用意するなど家族の状況にあった食品も備蓄しておきましょう。

