

# もしもの時のために... 災害時の食を備えよう

災害が発生し、救急体制が整うまでには少なくとも3日はかかると言われています。人が命を支えるためには、飲み物と食べ物が必要です。もしもの時に備えて、家庭でも最低3日分程度の食を備えましょう。

## 非常用持ち出袋に入れる食品例

✿ すぐに持ち出せるよう、重すぎないように注意してまとめておきましょう

(5~6kgが目安です)

✿ 調理不要でそのまま食べられるものが便利です



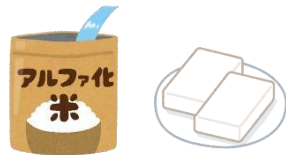
### 食品

飲料水



【目安】1人1日10  
500ml ペットボトル  
が便利です

ごはん・おかゆ・水戻し餅



水を注ぐとごはんになるアルファ化米やフリーズドライのおかゆ、水に浸して数秒で食べられる非常食の餅が便利です

野菜ジュース



あめ・チョコ



甘い物は不安な時、こころの栄養にもなります

乾パン・クラッカー

すぐ食べられます



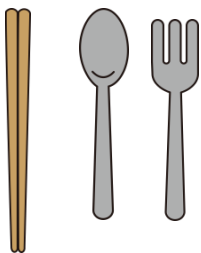
缶詰(肉、魚など)レトルト食



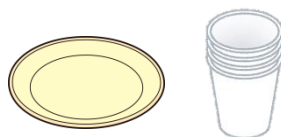
缶詰は、缶切り不要のものを選ぶと便利です

### 食品以外

おはし・スプーン・フォーク



紙皿・紙コップ



ラップ・アルミホイル・ポリ袋



ウェットティッシュ



はさみ・ナイフ



缶切り

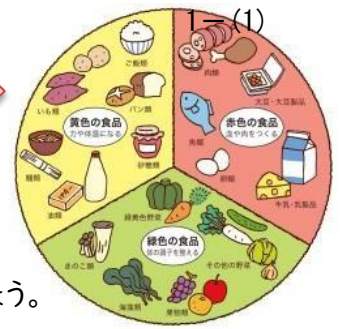


ライター



# 備蓄したい食品例

- 予備の飲料水やレトルト食品、缶詰、乾物や保存のきく野菜・いも類など保存がきく食品を買い置きしておきましょう。
- 飲み物+主食(エネルギー源)+主菜(たんぱく質)+副菜+その他で考えましょう。



## 飲み物

水は十分に用意しましょう。飲料の他に調理などにも使用するため、1人1日3リットルが目安です

水



お茶



ロングライフ牛乳  
(常温で長期保存可能)



## 主食 (エネルギー・炭水化物の確保)

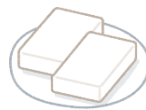
米 (無洗米、アルファ化米、  
パックご飯、雑炊など)



小麦粉



もち



麺類(カップ麺、即席麺、干うどん、  
干そば、そうめん、パスタなど)



乾パン



## 主菜(たんぱく質の確保)

レトルト食品  
(牛丼の素、カレーなど)



缶詰(さばの味噌煮、焼き鳥、  
大豆の水煮など)



## 副菜

日持ちする野菜類  
(玉ねぎ、じゃがいもなど)



乾燥野菜、乾燥海藻  
(切干大根、乾燥わかめなど)



インスタントみそ汁、スープ



野菜ジュース



缶詰(トマト缶など)



## その他



チョコレート・あめ



栄養補助食品



ドライフルーツ



梅干し



調味料(塩、砂糖など)

# 家族構成に考慮した食品を用意しましょう

乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある人、慢性疾患がある人などは特に注意して必要なものを備えましょう。必要に応じて、非常用持ち出し袋にも入れておきましょう。



## 乳幼児がいる場合 (例)



粉ミルク・液体ミルク  
哺乳びん



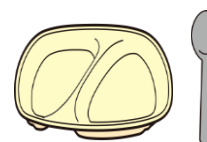
ベビーフード  
子ども用食品



子ども用おやつ



プラスチック食器



災害時には体調の変化で母乳が出にくくなる場合があります。粉ミルクなどを用意しておきましょう。水を多めに準備しておくとう安心です。粉ミルクでミルクを作る際は、軟水(水道水がない場合は、国産ミネラルウォーター)を使用しましょう。

## 高齢の方がいる場合 噛むこと・飲み込むことが困難な方

栄養補助食品  
(ゼリー、ドリンク)



濃厚流動食  
(少量でも栄養補給できる)



とろみ調整食品



レトルト食品  
(おかゆ、軟らかく煮たり食べやすく刻んだりしたおかず)



災害時は、個人の状態に合わせた食品の選択や調理ができないことが考えられますので、レトルトのおかゆや食べやすいおかずなどを用意しておきましょう。また、ストレスなどにより食欲が低下し、栄養状態が悪くなる場合がありますので、栄養成分が強化された食品なども用意しておくといでしょう。

## 食物アレルギー・慢性疾患などをお持ちの方がいる場合

アレルギー用食品



低カロリー食品、減塩食品  
低たんぱく質食品など



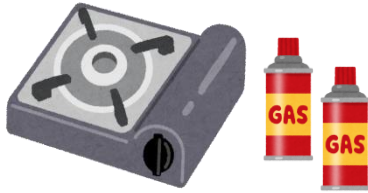
災害時は、食物アレルギー用のミルクや食品など、特殊なものが手に入らないことが考えられます。また、病気の治療や悪化予防のために注意が必要な場合でも、その病気に合わせた食品の選択や調理ができないことが考えられますので、自分にあった食品を用意しておきましょう。

# あると便利！備えておきたい調理用品

災害時には、水道、電気、ガスのライフラインが使用できなくなることがあります。そんな時に、卓上コンロ等の調理用品を確保しておくに役立ちます。

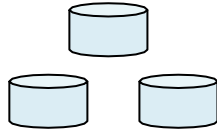
## 電気もガスもない場合

卓上コンロ



カセットボンベの用意も忘れずに。1本で約90分使用できます。

固形燃料



マッチやライターも用意しておくに便利です。空き缶を使った簡易コンロで活躍します。

七輪・バーベキューコンロ



木炭やマッチまたはライター、新聞紙なども用意しておきましょう。

鍋も一緒に用意しておくに便利です

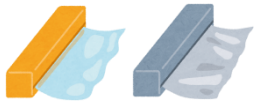


## 電気が使える場合

オーブントースター、電子レンジ、ホットプレート、電気ポット、電気炊飯器など

## あると便利な日用品

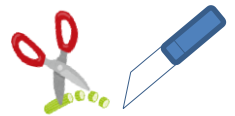
ラップ・アルミホイル  
・クッキングシート



使い捨て食器（紙皿・紙コップ・割り箸  
スプーン・フォーク）



はさみ・ナイフ



ピーラー・スライサー



缶切り



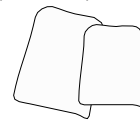
ウェットティッシュ



キッチンペーパー



ポリ袋（大・小）



使い捨て手袋



ライター・マッチ



新聞紙



ポリ容器（給水用）



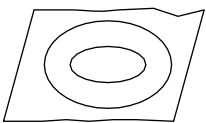
除菌スプレー



## 水が出ない時の工夫～衛生面に気をつけよう～

◇ラップを使って

→洗い物が減らせます



皿に広げて料理を盛りつける

◇クッキングシートを使って

→洗い物が減らせます

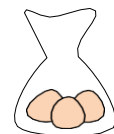


フライパンに

敷いて焼く

◇ポリ袋を使って

→ボウルのかわりになります



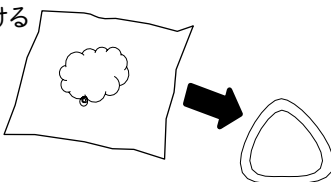
材料を混ぜる・つぶす



乾物は少量の水で戻す

ラップや使い捨て手袋で

おにぎりを握る



# 体調不良時に備えましょう



災害時は、飲料水の不足やトイレの数の不足のために、水分摂取を控えがちです。水分が不足すると、便秘や疲労感、ストレスなどから体調不良を起こしやすくなります。また、支援物資では食べ物の種類が限られるので、栄養の偏りなどが生じる可能性があります。備蓄食品には、水、そして、保存が利いて飽きのこない米（加工品含む）を中心に、主食・主菜・副菜の3つのバランスを考えて備蓄しましょう。



(ご飯・パン・麺類)



(肉・魚・卵・大豆製品)



(野菜、きのこ、いも、海藻類)

## ◎風邪・熱が出たときの食事

- 🌸 ビタミン・ミネラルの補給を! → 野菜ジュース、果物、ビタミン剤、ゼリーなど  
ビタミンA…のどや鼻の粘膜を強くするはたらき  
ビタミンC…免疫力を強化する、ウイルスを撃退して治癒を早めるはたらき
- 🌸 消化のよいものを! → レトルトおかゆ、缶詰の野菜の煮物や煮魚など
- 🌸 水分補給をこまめに!



## ◎便秘のときの食事

- 🌸 水分は十分に!
- 🌸 便通をよくする食品を! → 野菜、海藻、煮豆（缶詰）、干しいも、さつまいも、バナナ、りんごなど



## ◎下痢のときの食事

- 🌸 水分・ビタミン・ミネラルを補給!
- 🌸 消化のよい食事を! → あたたかい、やわらかい、脂肪分が少ない食事



※1ℓの水に砂糖 40g と塩 3g を溶かした「経口補水液」も上手に活用しましょう。

レモン汁などを加えると飲みやすくなります。

経口補水液: 熱中症などで軽度から中等度の脱水症のときに飲むもの。普段の水分補給として飲むものではありません。

ナトリウムやカリウム等の電解質が多いので、高血圧の方や腎機能が低下している方は医師にご相談の上飲用ください。

【資料作成】村山地域栄養施策担当者会

【相談・連絡先】尾花沢市健康増進課 ☎22-1118 ✉kenko@city.obanazawa.yamagata.jp