

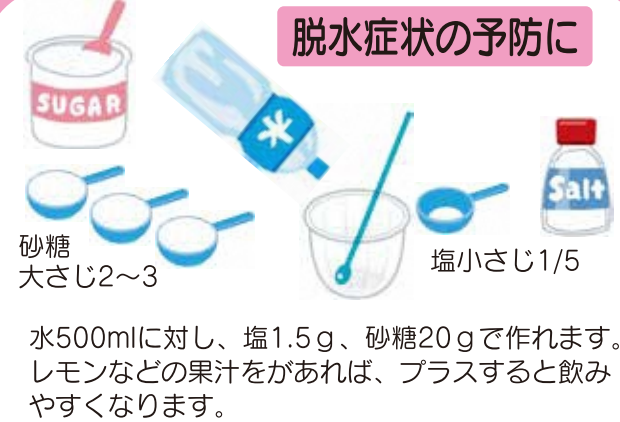
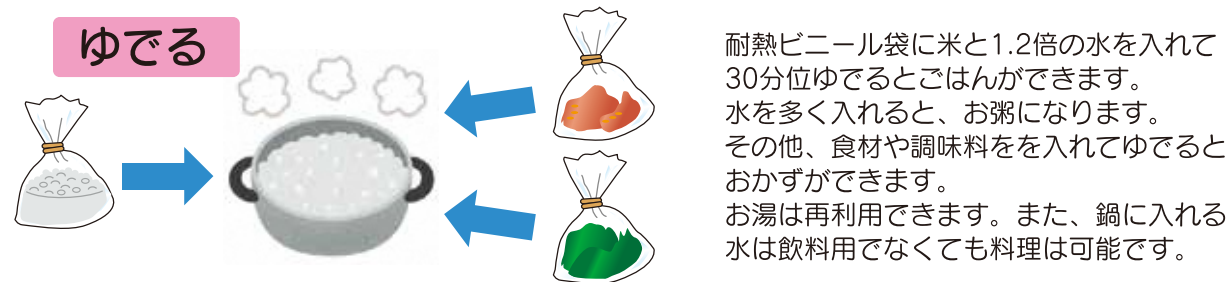
あと便利



水が出ない時、こんな工夫ができます



災害時の簡単調理



災害時における食の備え いざというときのために

災害はいつ襲ってくるかわかりません。
災害が発生した場合、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、ご自身・ご家族を守るために、飲料水（1人1日3ℓ）・食料品・燃料など、少なくとも3日分は用意しておく必要があります。



3日分は必要！

災害発生直後は、そのまま食べられるものを用意！



災害発生直後は、電気・ガス・水道のライフラインが全て使えないことも予想されます。まずは、調理したり温めたりせずに、そのまま食べられるものを用意しましょう。

3日を過ぎてても

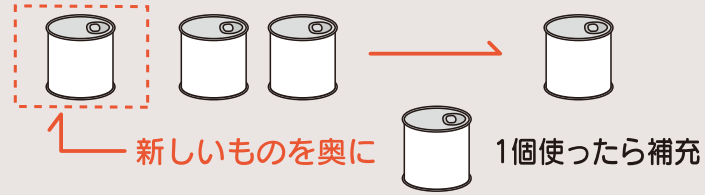
ライフラインが復旧するには時間がかかります。復旧状況によっては少しずつ調理も可能になりますので「買い置き品」で非常時の備えをしておきましょう。合わせてカセットコンロなどの調理器具も一緒に準備をしておくと便利です。

ローリングストック（買い足し）で非常時の備えを

～『サイクル保存』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。また、使い切りサイズのものが便利です。



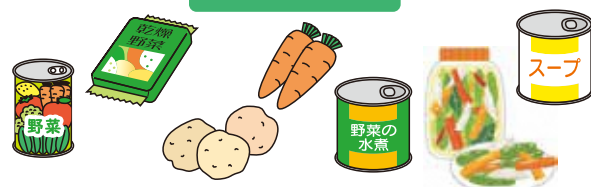
定期的に賞味期限を確認しましょう

主食



- ・お米は無洗米が便利です。
- ・レトルトのおかゆやアルファ化米、パスタやパン缶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も便利です。

副菜



- ・被災時は、野菜が不足しがちです。缶詰・びん詰・レトルト等も常備しましょう。日頃からじゃが芋・人参・玉ねぎ・さつまいも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・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、野菜ジュースでも代用できます。

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。
- ・ペットボトルなどから飲む時は、直接口をつけない方が衛生的です。

調味料



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



不足する栄養を補うため、サプリメントなども利用できます。

家族構成に合わせて用意しましょう

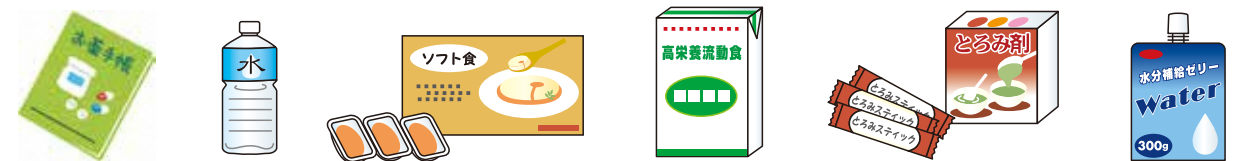
慢性疾患を持っている場合（食物性アレルギー・腎疾患・糖尿病等）

被災後すぐは、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。お薬手帳も忘れずに！



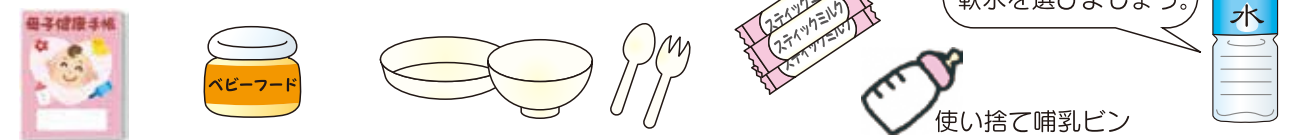
高齢者がいる場合

そしゃく困難な方がいる場合は、普段食べ慣れている食品を用意しましょう。高齢者は喉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！



赤ちゃんがいる場合

母乳が出なくなることもありますので、粉ミルク・哺乳ビンを用意しておきましょう。ベビーフード等もあると安心です。母子健康手帳も忘れずに！



災害時の食生活で心がけて欲しいこと

<一番大切なのは水分補給!>

災害時は、飲食物などの物資も限られているため、普段通りに水分を摂ることが難しくなる上、トイレに行かなくてもすむよう水分の摂取を我慢するなど脱水症状を起こしやすくなります。水分補給は脱水やエコノミークラス症候群の予防のためにも大切です。のどが渇いていなくてもできるだけこまめに飲むよう心がけましょう。甘味のある飲物は糖分を多く含んでいます。また、スポーツドリンクには塩分も入っているので、飲みすぎないように注意しましょう。

<食べ慣れた食品を用意>

非常時は心身ともにストレスがかかります。食欲が低下する方も多く、食べ慣れていないものはなかなか受け付けられないこともあります。一般用や慢性疾患用、高齢者用など保存ができるレトルト食品も数多く出回っています。食品を選ぶ際は必ず味を確認し、おいしく食べられるもの、食べやすいものを用意しておきましょう。

<自分にあった量を>

避難所で提供される食事は、必ずしも自分の量にあっているとは限りません。出されたものを全て食べてしまうとエネルギーや塩分の摂り過ぎにつながることもあります。特に、慢性疾患をお持ちの方は病気が悪化しないよう、できるだけ普段に近い食事をとることが大切です。

<不足しやすい野菜類>

災害時は野菜などが不足して、ビタミンやミネラル類がとりにくく、体調不良や便秘の原因になります。野菜ジュースや野菜の缶詰、レトルト食品、果物の加工品などを日ごろから常備しておき、毎食1品添えることをお勧めします。

<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、弁当などの利用頻度が高まることで、塩分を摂り過ぎてしまいます。弁当の漬物や調味料の使いすぎに注意して、塩分を取り過ぎないようにしましょう。