

准备好灾害时的食品 以防万一

我们不知道灾害何时来袭。

一般来说发生了灾害时,救灾物资的到达需要几天时间。

为了在万一发生灾害时保护自己及家人,至少需要准备 3 天的饮用水
(每人每天 3 立升)、食品、燃料等。

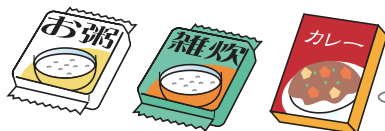


需要
3天用

请准备灾害发生后可直接食用的食品！



每人每天需要 3 立升水。
不过,请尽量多准备。



请准备可直接食用的
罐头、蒸煮袋装食品等。



还请准备能够舒缓疲劳、
放松身心的食物。

预想在灾害刚发生后,水电煤气等生活管线全部不能使用的状况,
请准备无需烹饪或加热即可食用的食品。

尽管
过了
3天

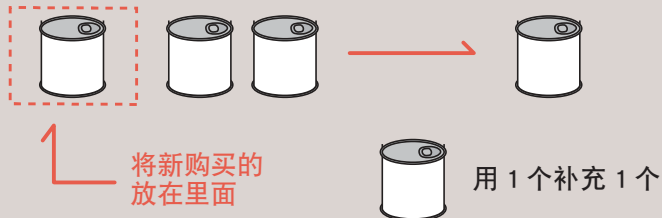
生活管线恢复正常需要时间。

随着修复工作的进展,逐步能开始烹饪,因此,请准备“储购食品”以备紧急时使用。
如果再准备好卡式燃气炉等烹调器具,将会更加方便。

准备“储购食品”以备紧急时使用

~“循环保存”,轻松储备~

只需多储购一些在家庭日常使用、保存方便的食物,就可用于储备。
请考虑食用期限等有计划地,每次补充用掉的部分。

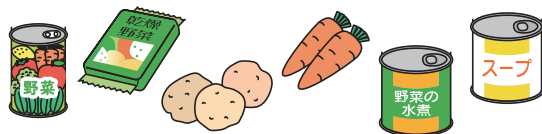


主食



- 用免洗米较方便。
- 请常备袋装蒸煮粥、盒装米饭、意大利面、干面等。
- 也可用谷物麦片、小麦粉、煎饼粉等替代。

副菜



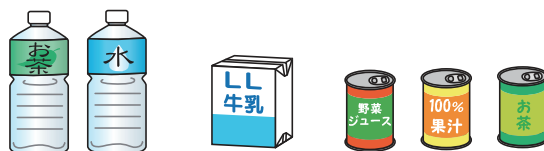
- 发生灾害时,往往会有蔬菜不足。
请在平常多买一些土豆、胡萝卜、洋葱、南瓜等保存时间较长的蔬菜。
- 羊栖菜、裙带菜、干萝卜丝及干燥蔬菜等也较方便。
- 完全无法吃上蔬菜时,也可用蔬菜饮料替代。

主菜



- 肉、鱼等菜肴是维持体力所必需的。
- 罐头、蒸煮袋装食品开封后要尽早吃完。

饮料



- 除了饮用水外,还请预先准备好茶、果汁等各种饮料。
- 水也是做菜、开水等所必需的,请多准备一些。
- 饮用瓶装水等水时,嘴不直接接触瓶口比较卫生。

调味料



经常多买1瓶、1袋备用。

嗜好品



- 发生灾害时,也需要能够舒缓疲劳、放松身心的食物。
- 也请准备家人和自己喜欢吃的食物。

其他



为了弥补营养不足,还可服用营养补充剂等。

请按家庭成员考虑进行准备

患有慢性疾病时

(食物性过敏、肾脏病、糖尿病等)

常有在发生灾害后不能马上弄到适应患者的食品,因此请预先多买一些平常使用的食品



家里有老年人时

家里有咀嚼困难的人时,请准备平常吃惯了的食物。
老年人不易感到口渴,容易出现脱水症状,请多备些水!



家里有婴儿时

有时可能会有母亲没奶的情况,因此,请预先准备好奶粉、奶瓶。
如还备有婴儿食品,就更加安心。
婴儿容易出现脱水症状,请多备些水!



灾害时的伙食要注意之处

< 饮食要适合自己的食量 >

避难所提供的饮食未必都与自己的食量相符。如果将发放的食品全部吃完,有时可能会导致热量、盐分摄入过多。

尤其是患有慢性疾病的人士,为了避免病情恶化,尽量接近平时的用餐量很重要。

< 准备容易食用的食品 >

受灾时身心都会受到压力。
很多人会出现食欲减退的情况,不是平常吃惯的东西有时也很难下咽。

目前市面上有很多供一般食用或慢性病患者老年人食用等可以保存的蒸煮袋装食品。在选购食品时请务必确认味道,挑选美味、食用方便的种类。

< 注意不要过多摄入盐分 >

由于与平时相比吃罐头、蒸煮袋装食品、盒饭等的次数增加,会出现过多摄入盐分的情况。

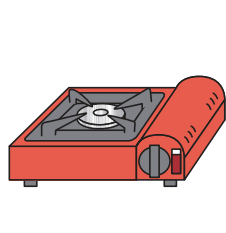
请注意盒饭中的腌菜或调味料的使用过量,避免过多摄入盐分。



有的话更方便



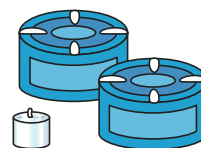
生活管线中断也能使用的烹饪器具



卡式燃气炉
※也请准备好燃气罐。

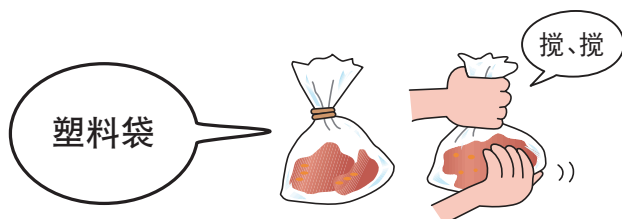


户外烧烤炉等户外用品
※也请准备好木炭。



罐装固体燃料

自来水停水时, 可巧用这些方法

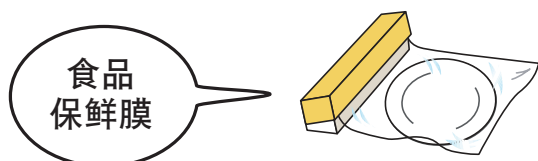


⇒ 当作碗使用, 用于搅拌。



烤盘纸

⇒ 将其垫在平底锅里烘烤。
(不用洗平底锅)



⇒ 在盘子上摊开, 然后在上面盛放菜肴。
(只需更换食品保鲜膜, 而盘子可多次使用。)



铝箔纸

⇒ 可当作餐具使用