

いざという時のための 食の備え

地震などの大規模な災害が発生した場合は、食品が手に入りにくくなることが予想されます。また、感染症の発生時には感染拡大防止の観点から、不要不急の外出を控えることが重要になります。こうした事態に備えるため、日頃から、**1週間分の食料**を準備しておきましょう。

災害時

品川区

感染症
拡大防止



循環備蓄(ローリングストック)で上手に備蓄！

日常食べている、日持ちのする食品を少し多めに買い置きし、期限の近いものから消費して、少なくなる前に買い足しておく備蓄の考え方です。この方法だと、日常生活の中で無理なく備蓄できます。

買い足しながら
備蓄をキープ



日持ちする食品を
少し多めに買い置き



足りないものがないか
ときどき確認



期限の近いものから
日常の中で消費

◇生活衛生課
☎5742-7124

◇品川保健センター
☎3474-2902

◇大井保健センター
☎3772-2666

◇荏原保健センター
☎5487-1316

食品の備え

冷蔵庫の中やそのほかの買い置き品で数日間は食べつなくことができるよう、日頃から備えておきましょう。冷蔵庫や冷凍庫の中のものから食べ始め、その他の食品と順序を考えて食べていきましょう。そのまま食べられる缶詰やレトルト食品等も少し多めに買い置きましょう。体調が悪い時のために消化の良い物も備えておくと安心です。

主食



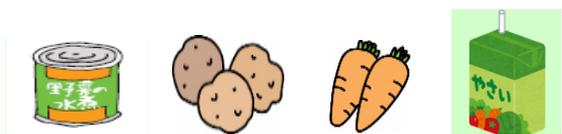
- お米は無洗米が便利です
- レトルト食品のおかゆやアルファ化米、真空パックのもち・乾麺（そば・うどん・パスタ）なども常備しておきましょう
- シリアル・小麦粉・ホットケーキミックスなども便利です

主菜



- 体力を維持するため、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品を用意しておきましょう

副菜



- じゃが芋・人参・玉ねぎ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
缶詰やレトルト食品等も常備しましょう
- ひじき・わかめ・フリーズドライの野菜やみそ汁、スープなども便利です
- 野菜が全くとれないときは、野菜ジュースでも代用できます

飲料



- 水は1人1日当たり飲料・調理・生活用として3L程度必要です
- 脱水・エコノミー症候群の予防のためにも、こまめに水分補給をしましょう

調味料



- 少し多めに買っておきましょう

嗜好品



- 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



- 不足する栄養素を補うため、サプリメントなども利用できます
- 体調不良時は、口当たり、のどごしの良い物もあると安心です

配慮が必要な方がいる場合

必要に応じて栄養素を強化した食品なども備えておくとう安心です。
お薬手帳や薬、緊急連絡先の控えも用意しておきましょう。



慢性疾患（腎臓病・糖尿病等）・食物アレルギーなどがある場合

- ・栄養成分表示やアレルギー表示を確認して、症状に合った物を用意しましょう
（アレルギー用のレトルト食品や減塩の即席みそ汁など）



高齢者がいる場合

- ・食べる機能が弱くなった方がいる場合は、介護食品やとろみ調整食品等を用意しましょう

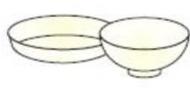


【気を付けたいこと】

- ・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、水分は多めに用意しましょう

妊婦・授乳婦・赤ちゃんがいる場合

- ・粉ミルク・液体ミルク・哺乳ビン・月齢に応じたベビーフード等もあると安心です
- ・ママと赤ちゃんのためにも水分は多めに用意しましょう
- ・親子健康手帳(母子健康手帳)も忘れずに！



【気を付けたいこと】

- ・液体ミルクを使う場合は、開けたらすぐ飲ませ、飲み残しは捨てましょう

【授乳の工夫】

- ・清潔な哺乳瓶や乳首が無い時は紙コップ、スプーンなどを使って授乳しましょう

ミネラルの少ない軟水を選びましょう

衛生上の注意点！

- ・感染症対策・食中毒予防のためにマスク・消毒液・除菌シート・ポリ手袋・ペーパータオルなどを用意しておきましょう
- ・水が使える時はこまめに手洗いを！
- ・消費期限を超えた物は、食べないようにしましょう
また、調理品は早めに食べきり、食べ残しは捨てましょう
- ・ペットボトル等の回し飲みは、感染予防のため、極力避けましょう

