

災害時の食の備え

災害が発生して、支援体制が整うまでに約3日間かかると言われていいます。いざという時のために、家庭でも家族にあわせた備蓄食品について見直してみましょう。



食のチェックリスト

①非常用持ち出し袋に入れるもの(例)

*下記1人あたり1日分の食品量×家族の人数分必要となります。

食品(1人あたり1日分の量)

チェック項目 (□にチェックして確認してみましょう)
<input type="checkbox"/> 飲用水 3リットル(500mlペットボトルが便利)
<input type="checkbox"/> 野菜ジュース 200ml
<input type="checkbox"/> 缶入りパン(90g)1缶 もしくは 乾パン(100g)1缶
<input type="checkbox"/> 缶入り味付けご飯(350g)1缶 もしくは レトルトご飯やレトルト粥
<input type="checkbox"/> 水戻し餅(10個入り) 1袋 もしくは 真空パックの餅やアルファ化米
<input type="checkbox"/> 肉・魚の缶詰(225g) 1缶
<input type="checkbox"/> 野菜の缶詰(225g) 1缶
<input type="checkbox"/> クラッカー1箱 や 板チョコ 1枚 等

服薬中の方

・治療薬
・お薬手帳
・主治医(連絡先)
も忘れずに持参
しましょう!!

☆食事の配慮を必要とする人がいる場合はその人用の食料を準備しましょう。

<input type="checkbox"/> ミルク(アレルギー用を含む), 離乳食<1日分>	} <1日分>
<input type="checkbox"/> 軟らかく食べやすい食品のレトルト食品, 飲み込みが悪い方用トロミ調整食品	
<input type="checkbox"/> 疾患症状に適した食品(糖尿病・腎臓病・アレルギー疾患など)<1日分>	

その他食品以外のもの

<input type="checkbox"/> はさみ, 万能ナイフ, 缶切り 等
<input type="checkbox"/> 食器セット(使い捨ての皿・紙コップ・割り箸・スプーン・フォーク 等)
<input type="checkbox"/> マッチ, またはライター, 固形燃料
<input type="checkbox"/> ラップ, アルミホイル
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ, ティッシュ
<input type="checkbox"/> ポリ袋(大・小), ゴミ袋 等



非常用持出袋

- ★家族の人数にあわせて緊急用に1日分用意。
- ★重すぎず、大きすぎず袋の重さは5~6kg位に。(最大10kgまで)
- ★保管場所は取り出しやすく、目につきやすい場所に。
- ★家族全員で保管場所を共有しておきましょう!!

②長期にわたり家に備蓄するもの

災害が長期化することに備え、非常用持ち出し袋以外に、家に食料を3日分程度備蓄しておくことが有効です。

主食用	無洗米・アルファ化米 即席麺 乾麺(うどん・パスタ・そば等) レトルト米飯・レトルト粥 缶入りパン・乾パン クラッカー・コーンフレーク・ビスケット 等
主菜用	レトルト食品(カレー・シチュー等) 缶詰(魚・肉・大豆水煮) 乾物(大豆・高野豆腐) 等
副菜	乾物(切干大根・干椎茸・のり・わかめ等) 缶詰(トマト・コーン・大豆・スープ) 即席汁物(味噌汁・スープ) 等
飲料	飲料水(ペットボトル) 果汁(100%果汁) 野菜ジュース・お茶類(ペットボトル・缶) LL牛乳 等
その他	果物缶・ドライフルーツ ナッツ類(ピーナッツ・アーモンド) チョコレート・あめ・キャラメル はちみつ 調味料類・サラダ油(缶) 等

*主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養のバランスがよくなります。