

栄養科だより 9月号

災害に備える！食の備えはできていますか？

○ 備蓄食品の選び方

1. 家庭にある食品をチェック
2. 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
3. 足りないものを買ひ足す
4. 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す

非常食

非常時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

日常食品

日常から使用し、かつ災害時にも使用するもの

ローリングストックとは？

POINT

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買ひ足すことで、常に一定の食品が備蓄されている状態を保つための方法

災害時に気を付けたいこと

- ① エネルギーをしっかり補給する
- ② 水分を十分にとる
- ③ たんぱく質・ビタミンを意識する

● 備蓄の目安

家族の人数×最低3日分



● 水

1人当たり1日3L（飲料水+調理用水）

備蓄食品の例

● 主食

アルファ米
パックご飯
カップ麺

● 主菜

肉・魚・豆などの缶詰
レトルト食品

● 副菜

野菜・果物の缶詰
インスタントみそ汁、スープ
野菜ジュース

● その他

飴、ようかんなどの菓子類



アルファ米とは？

炊いたご飯を乾燥させた保存食のこと。水やお湯を加えるだけで食べられるため、非常食として広く利用されている。

その他あると便利なもの

- カセットコンロ・カセットボンベ
- キッチンばさみ
- 食品用ポリ袋
- ラップ
- アルミホイル
- キッチンペーパー
- 除菌スプレー など

