

災害時に備えて、食品の家庭備蓄をしましょう

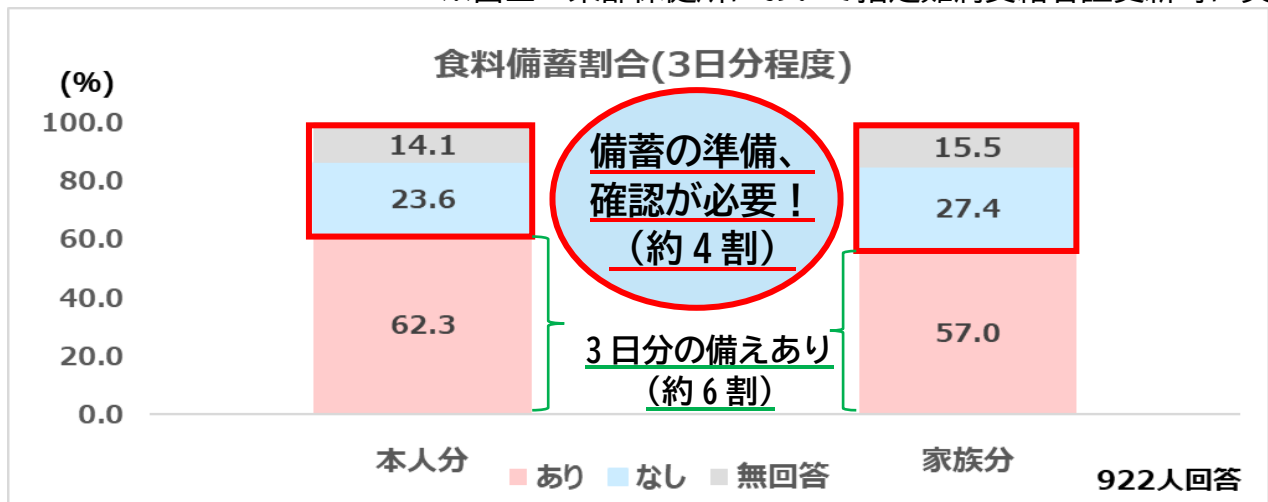
過去の災害では、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上を要するケースが多くありました。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間程度はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないこともあります。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品を家庭で備蓄すること**が望ましいです。

特に、乳幼児、妊産婦、食べる機能(かむこと・飲み込みこと)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方は、避難所で配られる食事が食べられない可能性もあります。普段から災害時に備えて、食品を備蓄しましょう。

～ 「災害対策に関する情報シート」結果 ～

※富士・東部保健所において指定難病受給者証更新時に実施



簡単! 「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段よく食べる食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。非常時に食べ慣れたものを使用できるメリットがあります。

ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

家庭備蓄の例 一般的な備蓄食品(1人分/1日分)



朝食



昼食



夕食



間食



水



熱源



備品

- **栄養バランス**(主食・主菜・副菜・果物)を考え、**家族の人数や好み**に応じた備蓄内容・量を決めましょう。
- **水**は1人当たり**1日3リットル**を目安に備蓄しましょう。
- **熱源**(カセットコンロ)や鍋、ポリ袋、ラップ、はさみ、食具等も忘れずに備蓄しましょう。

要配慮者向けの食品例

富士・東部保健所の
管理栄養士が
考えました！



- 避難所で配られる食事が食べられない場合を考え、**家族の状態に合った備蓄内容**を決めましょう。

<高齢者>

- レトルト食品やアルファ米のおかゆ
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 好物の食品、飲み物

<食べる機能が弱くなった方>

- やわらかいレトルトご飯、レトルト介護食品
- とろみ調整剤

<慢性疾患の方>

- 代謝性疾患と高血圧は一般の食品で、献立を工夫
- 腎臓病は低たんぱく、低カリウムの特殊食品

