



自宅で出来る災害時の備え ～食の備蓄について～



西多摩地域は、地形的にも山間部が多いため、自然災害の影響を受けやすい地域です。西多摩地域で想定される大規模災害として、「地震」「土砂災害」「雪害」「水害」が考えられます。災害はいつ起こるか分かりません！そのためにも日頃から災害時に備えておくことが大切です。今回は、家庭で準備できる「食」の備蓄について考えてみます。

備蓄食品は「家族の人数×3日分」！



まず考えなければいけないのは、「何を」「どれだけ」用意するかということです。

災害が発生して、支援体制が整うまでは**少なくとも3日間**はかかると言われています。特に災害発生直後は食料の確保が難しいため、家庭で食品を備蓄しておくことが大切です。そのため、**1人当たり3日分（1日3食×3日分＝9食分）以上**の備蓄は、家庭で用意しておきましょう。

災害時においても、出来るだけ栄養バランスを考えた備蓄を！

実際に東日本大震災においてライフラインが寸断された際の避難所の食事は、パン、ごはんなどの炭水化物が多く、肉、魚、乳製品などのたんぱく質や野菜・果物から摂ることが出来るビタミンは少なかったことが報告されています。

災害時においても、出来るだけ栄養バランスのとれた食事が出来るよう、色々な食品を備蓄しておきましょう。

備蓄食品と一緒に「カセットコンロ」と「ガスボンベ」があると便利です！



準備しておきたい備蓄食料品リスト（一例）

主食：ごはん、パンなど （エネルギー及び炭水化物の確保）



- アルファ化米
- シリアル
- レトルトご飯
- 乾麺
- ロングライフパン
- クラッカー

主菜：肉、魚、豆など （たんぱく質の確保）



- レトルト食品（カレー・シチュー等）
- 缶詰（魚・肉・豆等）
- 乾物（高野豆腐、ちりめんじゃこ等）

副菜：野菜、果物など （ビタミン類の確保）



- 缶詰（野菜）
- 乾燥野菜・果物
- 即席汁物
- 長期保存可能な野菜
- 野菜ジュース
- レトルトの野菜スープ

その他：飲料など



- 飲料水
- お茶
- 経口補水液
- 缶詰（果物）
- ゼリー
- ロングライフ牛乳

○日常品を少し多めに備える「**日常備蓄**」を意識し、備蓄する食品は「**食べ慣れている食品**」を選ぶようにしましょう！

○備蓄食品の消費期限を定期的に点検し、消費期限の近くなった備蓄食品から食べ、食べたら買い足す備蓄方法「**ローリングストック**」をしましょう！

○備蓄品の内容は**年に1度は**見直しましょう！

食事に配慮が必要な場合の対応もお忘れなく！

妊婦や乳幼児、高齢者、食物アレルギーを持っている方が家族にいらっしゃる場合、食事に配慮が必要な場合があります。災害時に対応した食品がすぐ手に入るとは限りません。そのような場合には、「いつも食べている食品」を多めに備蓄しておくといいでしょう。

乳幼児

がいる場合

粉ミルク 離乳食 多めの飲料水 など

高齢者

がいる場合

おかゆ 介護食（ソフト食など） 経口補水液 など

食物アレルギーの人

がいる場合

アレルギー除去食品 アレルギー用ミルク など医療機関等と相談し、食物アレルギーに対応した食品

妊婦

がいる場合

乳製品 小魚 鉄分の多い食品 など

備蓄食品を計画的に食べるために「献立」をたてておこう！

食品がそろっていても「何から」「どれくらい」食べたら良いのか分からなければ、せっかく用意した食料が無駄になってしまうかもしれません。備蓄食品の日持ちや栄養バランス等を考えて、前もって献立をたてておくとう安心です。

災害時でも摂取することを心がけたい栄養素（1歳以上、1人1日当たり）
エネルギー：2,000kcal たんぱく質：55g ビタミンB1：1.1mg ビタミンB2：1.2mg
ビタミンC：100mg

* 3日分の献立例 *

	1日目	2日目	3日目
朝	<ul style="list-style-type: none"> クラッカー イチゴジャム ドライフルーツ ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ロングライフパン ツナコーンとアスパラのサラダ パイナップルジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ロングライフパン ツナと切り干し大根（水煮）のサラダ オレンジゼリー 水
昼	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 いかとひじきと大豆の煮もの風 オレンジゼリー 水 	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 いわしのトマト煮缶 みかん缶 ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 大和煮缶 ひじきとコーンとなめたけの和え物 ドライフルーツ 水
夜	<ul style="list-style-type: none"> 鮭となめたけのご飯 冷汁 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 焼き鳥缶 ミルクゼリー 水 	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 サバの味噌煮缶 桃缶 野菜ジュース
間食	<ul style="list-style-type: none"> あめだま 		<ul style="list-style-type: none"> ようかん

※ロングライフ牛乳：常温でも保存可能な牛乳

～コラム～「パッククッキング」を覚えておこう！！

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れ、湯せんで火を通す調理法です。備蓄食品と一緒に「カセットコンロ」と「ポリ袋（強化ポリエチレン袋）」、「お湯の沸かせる器具（鍋等）」を用意しておく、災害時でも温かい料理が簡単に出来ます。袋のまま食べることも出来るので、衛生的です。

【ご飯の炊き方】

- ①洗ったお米（1合）と水（1合）をポリ袋に入れて空気と水の境目をしっかりと結ぶ。
- ②沸騰したお湯の中に①を袋ごと入れ、30分入れる。
- ③出来上がったら取り出し、10分蒸らしたら完成！

