

備蓄食品などは、手押し車に準備しておく持ち運びやすくなります！



3日分の食品例（1人分）

- 水（500ml ペットボトル） 18本（9L）
 - 野菜ジュース（200mL） 3本
 - ごはん（200g） 9パック
 - 肉・魚・豆など（缶詰） 9食分
 - 野菜（缶詰） 9食分
 - クラッカー（20g） 3箱
- （1600kcal/日 想定）

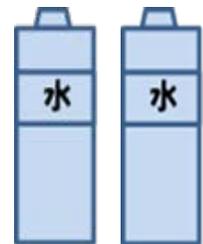
脱水に注意しましょう！

〈なぜ脱水になるか〉

被災するとトイレに行く回数を減らしたいという気持ちから水分摂取を控えがちになります。また、高齢者の方はのどの渇きを感じにくいいため脱水症状になりやすくなっています。

〈どのくらい水を準備するのか〉

調理用の水と飲用の水で、1人1日3リットル程度（食事中的水分を含む）の水を確保しておき、災害時にはしっかり水分補給をするようにしましょう。



衛生面に注意しましょう！

ウェット
ティッシュ

ラップ

- 断水時の食事の準備や食事をする前には、手をアルコールスプレーで消毒したり、ウェットティッシュでふいたり衛生面に配慮しましょう。
- おにぎりなどは素手で扱わずに、ラップなどを利用しましょう。
- 缶詰やレトルトパックは、開けたら早めを使い切りましょう。



高齢者に合わせた食品を備蓄しましょう！

高齢者には歯が欠けてうまく噛めない方、嚥下が困難な方、寝たきりや認知症の方、慢性疾患をお持ちの方などがいらっしゃいます。高齢者の健康状態に応じて、備蓄しておくの良いものを紹介します。

歯が欠けている、抜けている方

おかゆなどの比較的柔らかい食品の準備のほか、ご飯や芋はスプーンでつぶす、パンは小さくちぎり牛乳に浸すなどの工夫により食べやすくなります。

嚥下が困難な方

とろみ剤を使用すると飲み込みやすくなります。また、ゼリーは飲み込みやすく便利です。

慢性疾患（高血圧、糖尿病など）をお持ちの方

災害発生直後は、症状にあった食品が手に入らないことが多いため、普段使っている食品を余分に買っておくようにしましょう。

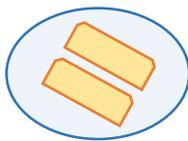
その他にも…

災害時にはストレスから食欲が低下することが考えられます。普段から食べ慣れている食品を備えておくことで安心です。

また、少量でエネルギーを摂取できる高カロリー食品なども上手に活用しましょう！

高齢者が備蓄しておきたい食品例

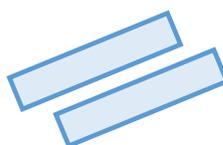
ソフト食



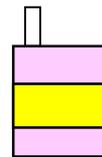
ゼリー



とろみ剤



高カロリー食品



ソフト食とは？

食べ物としての形があるがやわらかく、見た目もおいしそうなお高齢者にやさしい食事です。通信販売が多いですが、最近ではスーパーや薬局などでも販売されています。

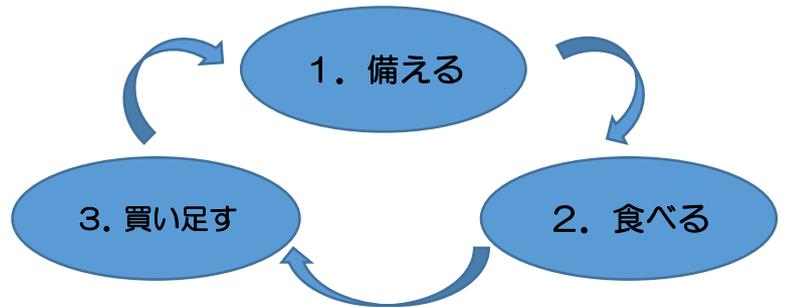
ローリングストックを活用しましょう！

ローリングストックとは・・・

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、食べたら買い足すことにより、常に消費期限内の食品を備蓄することです。

利 点

- 期限切れの無駄がなくなる
- 日常的な料理に取り入れやすい
- 被災時に食べ慣れた食品を食べられる



その他、あると便利なもの

- カセットコンロ
 - キッチンはさみ
 - 缶きり
 - ラップ、アルミホイル
 - 紙コップ、紙ボウル、割りばし、スプーン、フォーク
 - ウェットティッシュ
- など

いざという時に伝えておきたいことをメモしておきましょう！

◇食べやすい食品の大きさや切り方、飲み方について◇

例) ・トロミ剤を使用しています。

・糖尿病のため食事に気を付ける必要があります。

(メモ)

作 成：東京都西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養係
作成協力：実践女子大学実習生 地域活動栄養士のらぼうず
電話（代表）：0428-22-6141
平成26年11月