



たいさくくん © やなせたかし

災害時の食の備え

～南海トラフ地震に備えちよき～



へらばちゃん © やなせたかし

◆最低でも**3日分**、できれば**1週間分**×**人数分**の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。お住まいの地域の状況に応じて、2週間分など多めに備えておきましょう。

◆買い置きしたい食品の例

主食

5kg 無洗米、アルファ化米、もち、コーンフレーク、さつまいも、じゃがいも、缶詰パン、カンパン、カップ麺、スパゲッティ・マカロニ、そうめん・うどん・そば

主菜

さば缶、いわし缶、ミートソース、カレー、シチュー、鯖フレーク、ツナ缶、大豆水煮缶、高野豆腐、魚肉ソーセージ

副菜

乾燥野菜、切干大根、みぞ汁、ふりかけ、コーンスープ、コーン缶、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、のり、わかめ、干しいたけ

※日持ちする野菜は不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維を補います。

飲料

ティーパック、お茶パック、野菜ジュース、長期保存牛乳、水、お茶

その他

白砂糖、天然の塩、しょうゆ、サラダ油、マヨネーズ、ケチャップ、梅干し、みそ、いり大豆、麩、もも、みかん、フルーツ缶、ビスケット、チョコレート

◆乳幼児や高齢者がいる家庭では

乳幼児

■粉ミルクや液体ミルクの準備
災害時には、体調の変化もあり、母乳が出にくくなる場合もあります。液体ミルクは災害時に備えて慣れておきましょう。

■水の準備
乳幼児は、脱水症状になりやすいので、必ず備蓄します。

食物アレルギーの乳幼児がいる場合
アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにします。

高齢者

■水を多めに準備
のどの渇きを感じにくく、脱水状態になりやすいので、必ず備蓄します。

■やわらかい備蓄食品の準備
そしゃくが困難な方がいる場合は、やわらかくて、食べやすい食品を準備します。

低栄養に注意
災害のストレス等から食欲が低下して、食事量が少なくなる場合があります。

◆「ローリングストック」で備蓄しよう！

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**買い足**します。常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です。

備える
補充する
ローリングストック
食べる

◆「非常持ち出し袋」も備えよう

災害時にすぐに持ち出せるよう非常持ち出し袋に入れておく食品などの例

持ち出し用の重さは**5～6Kg**

食品

アルファ化米、缶詰パン、野菜ジュース、水、カンパン

食品以外

マッチ、ライター、ナイフ、ポリ袋、ラップ、ウェットティッシュ、除菌ウェットティッシュ、キッチンばさみ、紙皿、紙コップ、割りばし

◆災害時にライフラインが途切れたら

電気もガスもないとき ※マッチやライターなどの準備も忘れずに！

まほうびん、カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料、七輪と炭、大鍋

電気が使えるとき

電磁調理器、電気ポット、炊飯器、電子レンジ、ホットプレート、オーブントースター

あると便利な備品類

食品用ポリ袋	混ぜ合わせるボウル代わりに、大きな袋は水の運搬用に
ラップ	お皿に敷いて洗いの削減に、おにぎりなど直接触れずに作るために
アルミホイル	落としぶた代わりに、熱いものを載せるお皿として
クッキングシート	フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	布やタオル代わりに
除菌スプレー	手洗い用の水の代わりに

◆衛生面にも気をつけよう。

- 食事の準備又は食事をする前には、**ウェットティッシュ**などで手をふきましょう。
- 調理は素手ではなく、**ラップ**や**ビニール手袋**等を使うようにしましょう。
- **生水**は飲まないようにしましょう。

◆洗い物いらずで簡単！「保温パッククッキング」

食材と調味料を入れた高密度ポリエチレン袋を沸騰したお湯の中に入れて加熱する調理方法 (= **パッククッキング**) と、加熱消火後、鍋を毛布などの保温材で包んで保温する「**保温調理**」を組み合わせた調理法。

■必要な器具
高密度ポリエチレン袋、鍋（蓋つき）、保温材（毛布など）加熱器具（カセットコンロなど）

■基本的な調理方法

- ① 食材と調味料を高密度ポリエチレン袋に入れ、できるだけ空気を抜く
- ② 鍋の底に皿を入れてから水を加え、火にかける。沸騰したら①の高密度ポリエチレン袋を入れる。
- ③ 再沸騰したのを確認したら火を止めて蓋をし、保温材で包んで保温する。

「近畿大学農学部食品栄養学科 栄養教育研究室 明神千穂先生監修リーフレット」より