

災害時の食を備える

3日分程度の食の備えをしましょう！

災害発生から、救護体制が整うまでに約3日間かかるといわれています。その間を、自力でのりきるための食料を各家庭で備えておく必要があります。保管場所は家族全員が知っていることが大切です。

非常用食料品 1人当たりの目安量

		1日分	3日分
飲料	<input type="checkbox"/> 飲料水	2L	6L
	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース(200ml)	1パック	3パック
主食	<input type="checkbox"/> 乾パン(100g)缶詰	1缶	2缶
	<input type="checkbox"/> ごはん(レトルト)	3パック	9パック
主菜	<input type="checkbox"/> 肉・魚・大豆(レトルト・缶詰)	3食分	9食分
副菜	<input type="checkbox"/> 野菜(レトルト・缶詰)	3食分	9食分
その他	<input type="checkbox"/> チョコレート・ドライフルーツ・クラッカーなど	1個	2個

ほかにあると便利なもの

- はさみ
- ナイフ
- 缶きり
- マッチ
- ライター
- 紙皿
- 紙コップ
- 割りばし
- アルミホイル
- ラップ
- ポリ袋
- ゴミ袋
- ウエットティッシュ

非常用袋の
重量目安
約5~6kg



食品の例

長期間にわたる災害に対応するためには、日頃から少し多めの備えをすることが役立ちます。缶詰やレトルト食品・飲料など、日頃使っているもので保存が利く食料や食品を買い置きしておきましょう。

主食

炭水化物を多く含む食品
米、もち、シリアル、乾麺
レトルトごはん・おかゆ

主菜

たんぱく質を多く含む食品
レトルト食品(カレー等)、缶詰
(肉・魚・大豆等)、乾物(そう
めん・パスタ・ラーメン等)

副菜

ビタミン・ミネラル
食物繊維を多く含む食品
缶詰(野菜)、スープ、乾燥野
菜・海藻・きのこ、保存できる
野菜(じゃがいも・玉ねぎ等)

飲料

水、お茶、イオン飲料、
100%果汁・野菜ジュース、
スキムミルク、ティーパック

その他

果物缶詰、ドライフルーツ、
飴、チョコレート、梅干し、
栄養補助食品、調味料

ポイント

買い置きした食品は時々、
賞味期限を確認し、古いもの
は新しいものと取り替え、日頃
の食事で利用しましょう。

家族に合わせた食の備え

❖ 乳幼児がいる場合

環境の変化により、母乳がでにくくなる場合もあるので、ミルクと一緒に哺乳瓶等を準備すると安心です。

- 粉ミルクや液体ミルク
- 離乳食
- 水
- アレルギー対応食

□にチェック✓を入れて
確認してみましょう。

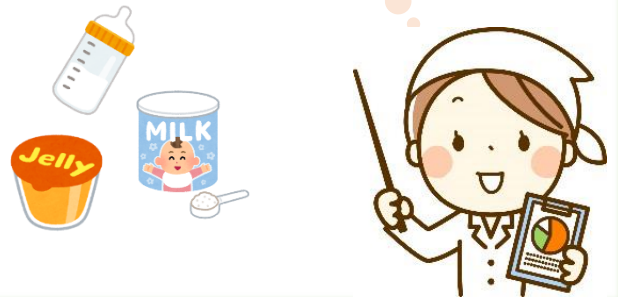
❖ 高齢者がいる場

- 柔らかくて食べやすい食品(レトルトおかゆ、スープ、ゼリーなど)
- 水
- エネルギーや栄養を強化したドリンク、ゼリーなど

❖ 慢性疾患がある場合

自分にあった非常食を用意しておきましょう。

- 腎臓病食(低たんぱく質食など)
- 糖尿病食



調理器具

ライフラインの状況に対応した
調理器具を準備しておくと便利！

❖ 電気もガスもないとき

- 七輪と炭
- カセットコンロ
- カセットコンロ用ボンベ

❖ ガスのみ使用できるとき

- ガスコンロ



❖ 電気のみ使用できるとき

- ホットプレート
- 電磁調理器
- 電気コンロ
- 電気ポット
- 電子レンジ
- オーブントースタ
- 電気炊飯器

衛生管理

災害時には、流水での手の洗浄、しっかり火を通して調理したりすることが難しい場合があるので衛生管理に工夫が必要です。

- ◎ 流水が使えないときは手指をウェットティッシュで拭く。
- ◎ ボウルやお皿などは、ラップ等をかけて使うことでラップを取り替えるだけで、何度でも使用できます。
- ◎ 加熱できる場合は、なるべく加熱してから食べるようにしましょう。

食品や器具の衛生に
気をつけましょう！

