

おうちで、無理なく非常食の備蓄を

台風・豪雨・地震などの非常時、身の安全を確保したら次に大切なのは水分補給や食事です。ご家族の状況に合わせて、**3日以上（できれば1週間以上）の水や食料などを備蓄**しましょう。特に、**乳幼児や高齢者、食物アレルギーや疾病等により食事制限がある方など、食事に配慮が必要な場合は、ご自身に合った食材や必要なものを多めに備蓄**しておきましょう。



【おうちで無理なくローリングストックを！】

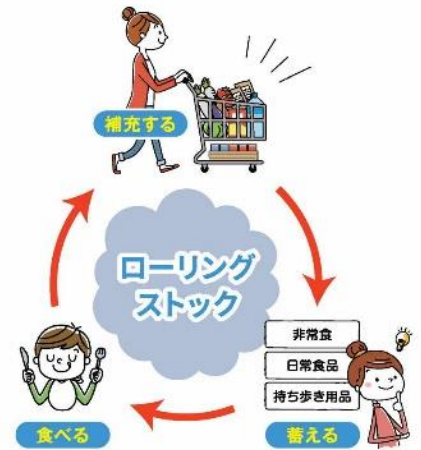
大規模な災害が起こると、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースが多いといわれます。非常時には、食料が手に入りにくくなり、おにぎり、パン、カップ麺などに偏るため、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が不足しがちです。そのため、普段からのローリングストックがいざという時に役立ちます。

Q1 「ローリングストック」とは？

A2 普段から使う食材を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方法です。

Q2 おうちで、特に備蓄したい食材は？

A2 「主食・主菜・副菜」と果物を揃えると栄養バランスが整います。災害直後は、おにぎりやパン等になりがちなので、特に備蓄したい食材は、主菜となる肉類・魚類、副菜となる野菜類、果物類です。



家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品		水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	 お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!		カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物		米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)		乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質		カップ麺類×6個		パックご飯×6個	
副菜 その他 (適宜)		日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等		梅干し、のり、乾燥わかめ等	
		野菜ジュース、果汁ジュース等		調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!			

Q3 家族の中に、食事に配慮が必要な人がいます。どんなことに気を付けたらよいですか。

A3 赤ちゃんや高齢者、かむことや飲み込みが弱い方、糖尿病や脂質異常症、痛風、高血圧、腎臓病等の病気で食事制限が必要な方、食物アレルギーの方などは、**自分が食べられるものを多めに準備しておく必要**があります。災害時には、物流が滞り、手に入りにくくなる可能性があります。

● 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



● 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



● 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物

● 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
 - ② 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

● 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

Q4 ローリングストックのメリットは？

A4 非常時でも食べ慣れた味を食べることができるため、非常時の不安や緊張を和らげ、心にゆとりを持つことができます。また、栄養バランスを考えた食事をとることができるため、体調不良や病気を防ぐことができます。消費しながら備えるので、賞味期限の管理がしやすく、日常食品なので、安価に購入できます。その他、自分や家族が体調不良で、買い物や調理ができない時や、仕事や子育て等で忙しく、調理にかけられる時間がない時にも手軽に食べられ、おすすめです。

Q5 食料品以外で用意したほうが良いものは？

A5 ガスコンロがあると、ライフラインが停止していても調理ができます。また、使い捨て食器やラップ、アルミホイル、キッチンペーパーなどがあると便利です。



農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド(一般用・要配慮者用)」参考

[もっと詳しく知りたい方はこちら！](#)

[備蓄用食品の選び方、災害時に役立つレシピなど](#) → [農林水産省](#) [家庭備蓄](#) [検索](#)



【問い合わせ】藤沢市地域保健課・健康づくり課 TEL50-8430 FAX28-2020