



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～



へりばちゃん © やなせたかし

★備蓄品は最低でも3日分、できれば1週間分程度が必要です。日頃から備えておきましょう。

## ◆買い置きしたい食品の例

**主食**

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

**主菜**

さば缶、いわし缶、ミートソース、高野豆腐、ふしパック、鮭フレーク、ツナ缶、レトルトパック大豆水煮、カレー、シチュー、魚肉ソーセージ

**副菜**

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

**飲料**

お茶パック、お茶パック、ティーパック、長期保存牛乳、ジュース、野菜ジュース、水、お茶

**その他**

砂糖、塩、果物缶、しょうゆ、チョコレート、ビスケット、栄養補助食品、マヨネーズ、ケチャップ、いり大豆、梅干し、みそ、サラダ油、餅、餠

※水は、1人1日約3リットル必要です。

## 《乳幼児や高齢者がいる家庭では》

### 乳幼児

#### ■粉ミルクの準備

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。

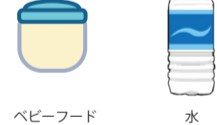


粉ミルク

ほ乳瓶

#### ■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。



ベビーフード

水

#### 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。



水

おかゆ

#### ■やわらかい備蓄食品の準備

そしゃく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。



フレーク缶

フレーク缶

ゼリー

濃厚流動食

#### 低栄養に注意

災害のストレス等から食欲が低下して、食量が少ない場合があります。

## ◆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

**食品**

アルファ化米、チョコレート、野菜ジュース、カンパン、水

**食品以外**

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

持ち出し用の重さは5～6Kg

## ◆買い置きした食品は、サイクル保存を！

普段食べている日持ちの良い食品は、在庫がなくなる前に買い足し、常に食品が備蓄された状態にしておきます。(サイクル保存)

備蓄食品を保管するときは

- 備蓄食品の賞味期限をチェックします。
- 家族全員が保管場所が分かるようにしておきます。



## ◆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。

## ◆ライフラインが途切れたら。

**電気もガスもないとき**

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

※マッチやライターなどの準備も忘れずに！

**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

**水がでない時、こんな工夫ができます。**

|          |                      |
|----------|----------------------|
| ポリ袋      | ボウルのかわりに使って混ぜる。      |
| ラップ      | 皿に広げて使用、ラップでおにぎりを作る。 |
| アルミホイル   | 包んで焼く。               |
| クッキングシート | フライパンに敷いて焼く。         |

トラフ博士 © やなせたかし

その他 汚れが少ないものから洗う。洗い終わった水はトイレに使う等。