

災害に備える食事

災害はいつ起こるか分かりません。さらに起きた場合、十分な支援体制が整うまでに約3日間かかると言われています。その間、自分や家族を守るためにも“非常食”を準備しましょう。又、すでに準備している方は“量”や“内容”が、現在の家族構成に合っているか確認しましょう。



●非常食は2つに分けましょう

非常食は ①災害後すぐに持ち出す“避難袋”と ②災害復旧まで活用する“備蓄品”に分けて管理しましょう。

まず持ち出す!!避難袋

食料：それぞれ1日分を目安に

- 飲料水(500ml×人数分)
- エネルギー源となる食料 (長期保存でき、そのまま食べられるもの)
乾パン、クラッカー、缶切り不要の缶詰、レトルト食品、チョコレート、飴など

その他

- 懐中電灯 □携帯ラジオ □予備電池 □タオル
- 雨具・防寒具 □常備薬・応急処置用品
- 使い捨ての食器 □カイロ など

復旧まで活用する!!備蓄品

食料：それぞれ3日分を目安に

- 飲料水(1日3ℓ×人数分×3日分)
- 主食：レトルトご飯、カップめん、缶入りパンなど
- 主菜：肉や魚の缶詰・びん詰めなど
- 副菜：野菜の缶詰、乾燥野菜、即席みそ汁、野菜ジュースなど

その他

- カセットコンロ、ガスボンベ □最低限の調理器具
- ラップ □使い捨て食器 □ビニールシート □洗面道具
- ティッシュ(ウェットティッシュ) □マッチ など

●今の家族に合った非常食ですか？

非常食は年代や体の状況に合わせて用意する必要があります。今の家族に必要なものを準備しましょう。

乳幼児の場合

- 水は多めに備蓄しましょう
- 粉ミルク、哺乳瓶、ベビーフードなど
- 食品アレルギーがある場合、アレルギー用食品は多めに準備しておきましょう
- 災害時の子育て情報：日本新生児成育医学会
URL：<http://jspn.gr.jp/general/>



高齢者の場合

- 水は多めに備蓄しましょう
- 食べものが飲み込みにくい場合、口の状態に合った介護用レトルト食品などを準備しておきましょう。



食事療法中の場合

- 腎臓病や難病などで特別な食品を使っている場合、いつも使っている食品を多めに備蓄しましょう。



●定期的の中身を点検しましょう

非常食は用意して終わりではありません。いざという時に活用できるよう、定期的の中身を点検・交換しましょう。毎年9月1日の防災の日は、非常食の点検や、避難場所の確認を行い、災害に備えましょう。



今月の余りがちな非常食レシピ 乾パンの活用法

- ・素揚げにして、かりんとう風に
 - ・卵と牛乳を混ぜたものに浸して焼き、フレンチトースト風に
 - ・細かく割って牛乳に浸すと、ハンバーグのパン粉代わりに
 - ・大きく割って牛乳をかけると、シリアル風に
- など色々な活用ができます。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



●お薬手帳も活用しましょう

災害時には、いつもの病院に通えるとは限りません。又、強いストレスや生活環境の変化で、体調が変化しやすくなります。そんな時にお薬手帳があれば、健康状態や自分の飲んでいる薬を医師や薬剤師などに正確に伝えることができます。お薬手帳を常に持ち歩くことが理想ですが、災害時は何があるか分かりません。非常袋には念のため最新のお薬手帳のコピーを入れておきましょう。

