

## 災害に備えよう【食育コラム 9月号】

### 9月1日は防災の日

台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、1960年に内閣の閣議了解により、9月1日が防災の日と制定されました。

また、1982年からは9月1日の「防災の日」を含む1週間(8月30日から9月5日まで)が「防災週間」と定められています。9月1日という日付は、1923年9月1日に発生し10万人以上の死者・行方不明者を出した『関東大震災』に由来しています。

### 食料・飲料などの備蓄は十分ですか？

過去の災害では、発災からライフラインの復旧まで1週間以上を要することが多く、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。そのため、**最低3日分～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。**日ごろから少し多めの備えをすることが、非常時にも役立ちます。

### ローリングストックで、食べながら備えよう！

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



災害に備えた食品の備蓄は、つつい先延ばしになりがちではないでしょうか？

しかし、大きな災害が発生してライフラインが停止したり、食品が手に入りにくくなると、日常とかけ離れた生活となり、心も体も疲弊してしまいます。

そのようなときに、温かく、変化に富んだおいしい食事があれば、エネルギーが湧いてきます！

備蓄を特別なものとして考えるのではなく、普段の暮らしを少し工夫し、無理なく災害に備えましょう。

## 食品の備蓄例

### 1週間分/大人2人の場合

<b>必需品</b>	水 2リットル×6本×4箱 カセットコンロ カセットボンベ×12本(1週間で1人およそ6本程度)
<b>主食</b> (炭水化物)	米 2kg×2袋 パックご飯×6個 カップ麺類×6個 そうめん 2袋(300g/袋)、パスタ 2袋(600g/袋) *うどんやそばなどお好みの乾麺でOK! その他適宜(シリアル、ロングライフ牛乳など)
<b>主菜</b> (たんぱく質)	レトルト食品:牛丼の素、カレー等 18個 缶詰(肉・魚):お好みのものを 18缶
<b>副菜・その他適宜</b> (野菜など)	日持ちする野菜(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) インスタントみそ汁や即席スープ *チョコレートやビスケットなどの菓子類も大切です!

[農林水産省:災害時に備えた商品ストックガイド](#)より

\* 災害発生時は、食欲が落ちることもあります。普段よく食べる食品や慣れ親しんだ味のものを用意しておけば、食欲がなくても食べやすいでしょう。ローリングストック法で、普段から食べながら、好みの味のレトルトや缶詰などを見つけておくとよいでしょう。

## 赤ちゃんや高齢者など、要配慮者の食品備蓄のポイント

災害時には物流機能の停滞により、乳児用ミルク・離乳食・嚥下困難な方向けの食品やアレルギー対応食といった「特殊食品」が手に入りにくくなることが想定されます。

**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

乳幼児	粉ミルク、哺乳瓶、紙コップ、使い捨てスプーン、多めの飲料水、ベビーフード、好物の食品や飲み物
高齢者	レトルトやアルファ米のおかゆ、食べ慣れた乾物、栄養補助食品、好物の食品や飲み物
かみづらい・ 飲み込みづらい 場合	やわらかいレトルトごはん、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 とろみ調整補助食品、好物の食品や飲み物
慢性疾患を お持ちの場合	糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)、高血圧の場合は、 基本の備蓄で、献立や食べ方を工夫します。 腎臓病の場合は、低たんぱく、低カリウム食品など、特殊食品を多めに備えましょう。
食物アレルギー の場合	アレルギー対応の粉ミルクやベビーフード、 アレルギーの含まれていない缶詰やレトルト・フリーズドライ等の食品  * 購入時に、原材料表示やメーカーホームページで必ず確認を行い、利用者の原因食物(アレルギー) が含まれていない食品を選びましょう！

[農林水産省:要配慮者のための災害時に備えた商品ストックガイドより](#)

普段から無理なく楽しみながら、まずは日常のストックを少し多めに買い足すことから始めてみましょう！

[問い合わせ先]  
三田市健康増進課  
TEL : 079-559-6155