

災害に備えた食品の備蓄のコツ[食育コラム令和4年9月号]

食品の備蓄をしていますか？

災害に備えて食品の備蓄をしていますか？

災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが使用できなくなったり、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。過去の経験によれば、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くみられます。支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことも想定されます。

また、コロナ感染による急な自宅療養に備えて、食料や日用品を備蓄しましょう。

備蓄のコツ

普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」。

普段食べているカップ麺、レトルト、缶詰、インスタント味噌汁、お菓子、水などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を補充していきます。

ティッシュペーパーや、使い捨て手袋、生理用品、アルコール消毒液などもストックしておくといいですね！



備蓄食品の選び方・あると便利な備品

[備蓄食品の選び方]

1. 家庭にある食品をチェック
2. 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定する
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す

[あると便利な備品・活用方法]

ポリ袋・・・手にかぶせて手袋代わりに

調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに

お椀にかぶせて洗い物の削減

おすそわけ容器として

大きな袋は水の運搬用に

ラップ・・・おにぎりなどを直接触れずに作るために

お皿に敷いて洗い物の削減に

クッキングシート・・・フライパンの焦げ付き防止に

キッチンペーパー・・・布巾やタオル代わりに

除菌スプレー・・・手洗い用の水の代わりに

(ペーパー) 身の衛生確保に

[農林水産省：災害時に備えた食品ストックガイドより](#)

乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方

最低2週間分は、備蓄するようにしましょう。

災害時には、乳幼児や高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方などへの配慮が必要です。

できるだけ普段と同じような食事がとれるように備蓄しておきましょう。乳幼児の備えとして、市販の離乳食や育児用ミルク、ミネラルウォーターなどの備蓄しておきましょう。（ミネラルウォーターは、軟水）

賞味期限や消費期限には注意しましょう。液体ミルクは、各メーカーで保存可能期間が異なりますので適切に保管し、飲み残しは廃棄しましょう。

普段食べているものを消費しながら、上手にストックしましょう！

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL: 079-559-6155