



今月の担当は
管理栄養士
白石です

9月1日は「防災の日」です。台風、高潮、津波、地震など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に、1960年に制定されました。この機会に自分の身の回りの防災対策を確認して、災害にしっかり備えましょう。今月は、対策の一つ『非常食』についてです。

～非常食の備え方～

非常食の備蓄は一人最低3日分、できれば1週間分と言われています。

例えば…最初の1～2日は冷蔵庫の中のもの食べて、次の3日間は、**ローリングストック法**（日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すことを繰り返す）で備蓄している食材でまかない、それ以降は、缶づめや乾麺、フリーズドライ食品、保存食（乾物や発酵食品）などを食べます。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1～2日目



食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。



氷は溶かして飲料水として活用も可能。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え



カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要（1日30分使用の場合）。

カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3～7日目

ローリングストック法

定期的（1ヶ月に1、2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておくといいもの



缶づめ
野菜や果物の缶詰で栄養を。



乾麺
（ラーメン・パスタ等）
ゆで時間の短いものを。



フリーズドライ食品
（スープ等）
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。



乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物
伝統的な保存方法で。



家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことで安心です。

※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

※内閣府防災情報のページより引用

～バランスのいい食べ方～

主食（エネルギーの確保）、**主菜**（たんぱく質の確保）、**副菜**（ビタミン・ミネラル・食物繊維の確保）になるものに分類し、1食に**主食**、**主菜**、**副菜**の中から**1品ずつ**選んで食べましょう。

例えば、【**レトルトご飯**＋**魚缶づめ**＋**インスタントみそ汁**】や【**パン缶づめ**＋**肉缶づめ**＋**野菜ジュース**】など

- ・レトルトご飯、お粥 **主食**
- ・アルファ米（白飯、五目ご飯）
- ・カップ麺、乾麺（うどん、パスタ）
- ・乾パン、パン缶づめ など

- ・レトルト食品（カレー、牛丼） **主菜**
- ・缶づめ（肉、魚、豆）
- ・乾物（かつお節、桜えび）
- ・ロングライフ牛乳 など

- ・梅干し、のり、乾燥わかめ **副菜**
- ・野菜ジュース、果物ジュース
- ・インスタントみそ汁、スープ
- ・果物缶づめ など

※アルファ米：水、お湯を注ぐだけで食べられる米

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ねください。