

健康だより



9月1日 防災の日



いざという時のために食品備蓄をしていますか？相次ぐ自然災害に加え、今の時期は台風の発生数がピークを迎えます。停電や断水などが起こる可能性も高まる季節ですので、いざという時のために非常食や備品を備えておきましょう。今月は食品備蓄について考えてみましょう。

ポイント 食品備蓄が必要な理由

災害の発生からライフライン復旧まで1週間以上かかるケースが多くみられます。また、災害支援物資が届くまで3日以上要することや、物流機能の停止によって、1週間程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。

選び方のポイント

①必要量を備えつつ、栄養バランスに配慮する。

基本的には最低限の水分とエネルギーの確保が最優先です！

最低3日分～1週間分×人数分の食品備蓄が望ましいといわれています。備蓄する食品がカップ麺や缶詰に偏ると、塩分過多になる恐れがあるため注意が必要です。また、たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維の不足は体調不良を招く恐れがあります。可能であれば主菜、副菜となる食品を用意し、非常時もバランスの良い食事を心がけられると良いです。さらにストレスがかかる避難生活下ではビタミン類の必要量が増えるため、ドライフルーツ、野菜ジュースなどもあると尚良いです。また、チョコレートや飴玉などがあると気分転換になるでしょう。

1人当たりの3～7日分の必要な水の量は9～27Lとなります。

偏りに注意！



②ローリングストック法を用いる。

ローリングストック法とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。備蓄品の賞味期限切れを防ぎ、いざという時も日常生活に近い食事を摂ることができます。



注意 食品備蓄の注意点

①賞味期限の確認を定期的に行いましょう。缶詰を購入したら、見やすい場所に大きく賞味期限を書いておくのがおすすめです。

②備蓄した食品や備蓄場所を家族と共有しましょう。知らない人がいる場合、使えないことがあります。

③備蓄した食品の食べ方や調理法を把握しましょう。箸・スプーン等は必要ですか？

特別な道具を使わなくても食べられる食品はとでも重宝します。

④備蓄している食品の一定量は避難袋に入れましょう。災害時にすぐに持ち出せるようにリュック等に入れて、手にとりやすい場所に保管しておくことが大切です。



参考文献 農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド/明治の食育 災害食に備えよう/NHK 災害に備えて必要な備蓄品、防災グッズは？リストで紹介