

えびな市民活動センター 健康通信

食育のススメ



～食料品の備え～

2018年2月

「もしも…」の時に備えて、非常食を備蓄している方も多いと思います。その非常食、消費期限は切れていませんか？食べたことがありますか？家族は食べられそうですか？食事に配慮が必要な家族はいませんか？食料品の備えは、震災時に限らず「大雪や台風で自宅から出られない」ライフラインが止まってしまった場合などにも役立ちます。この機会に、備えている食料品を見直してみませんか？

参考：「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」（農林水産省）



想定してみましょう

電気が止まったら…

比較的早く復旧する可能性が高い



食事に関わるもので、普段使用している電化製品は？

- 電子レンジ→使用せずに加熱が出来る食品の準備が必要ですね
- 冷蔵庫→機能しなくなると中の食材が傷んでしまいます。傷みやすい食品から食べましょう
- IH→下記の「ガスが…」を参照ください

ガスが止まったら…



加熱しなくてもいい備蓄食料があると便利。→アルファ米、乾パン、レトルト、缶詰などしかし、そのような食事が何日も続くと飽きがかかることも…。加熱するためのカセットコンロがあると調理の幅が広がります。

水道が止まったら…



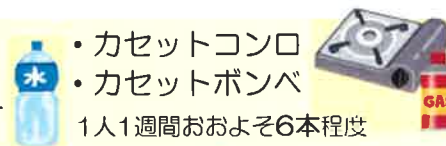
飲み水としてはもちろん、調理をするときもよく水を使いますよね。
→飲料水としては最低限1日1リットル程度 調理用水も含めると1日3リットル程度
その他、湯せん、米や野菜、食器を洗ったりする水は、別途必要です。
→研がなくて済む無洗米、食器を洗わなくて済むようラップなどがあると便利です。

備えておくもの

地震などの大規模な災害が発生した場合、自宅での避難生活が必要になる場合があります。そのような場合、ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する可能性が高いため、飲料水・食料・熱源（カセットコンロなど）を最低でも**3日分**、できれば**1週間分**を備えることが勧められています。

●必需品

- ・水
1人1日おおよそ3L
(飲料水+調理用水)
- ・カセットコンロ
・カセットボンベ
1人1週間おおよそ6本程度



●主食



●主菜（たんぱく質の確保）



●+α（副菜、汁物、果物、嗜好品など）



実際に、電気・ガス・水道を使わずに調理や食事をしてみましょう。すると「水が足らなかった」「開けられなかった」「味が合わなかった」「便秘になった」など、工夫した方がいいことが出てくる場合があります。食べる量や好み、高齢者・乳幼児・アレルギー・疾病による食事制限が必要の方が家族にいる場合など、ご家庭の状況に合わせた備蓄をしましょう。

備蓄ポイント

食べ慣れているものが安心・便利！

- ①普段の食料品を少し多めに買い置き
- ②チェックリストを作成し、賞味期限を考えながら消費
- ③消費した分を補充
6ヶ月に1回は「備蓄食品を食べる日」を設ける
→賞味期限切れを防いで、試食もできる！
→長期備蓄用に限らず、多くの食品（缶詰やレトルト）から選ぶことができる！



おすすめ備蓄方法

☆毎月19日は「食育の日」☆

えびな市民活動センター