

急な災害に備えましょう

災害時・緊急時に必要な備蓄食品

災害が発生したときには、電気・水道のライフラインが使用できなかつたり、必要な食品が手に入らなかつたりという状況が発生します。

そういった状況になった場合、かなり制約のある食事にならざるを得ません。まずは家庭の備蓄食品を日頃から備えておきましょう。

一般家庭の備蓄食品・・・突然の災害のために

- 備蓄食品は家族全員の人数に応じて、1週間分程度は用意するようにしましょう。
- ライフラインが寸断された場合に備えて、缶詰・びん詰など、そのまま食べられる食品も常備しておきましょう。
- 災害発生時はまず、冷蔵庫・冷凍庫内の食品の活用を考えましょう。
- 災害時は特殊な食品が入手困難になります。乳幼児、妊婦、高齢者、病人のいる家庭では、それぞれに必要な食品や用具を用意しておきましょう。
- 食物アレルギーのある人の家庭では、備蓄食品の原材料を確認しておきましょう。
- 備蓄食品は、取り出しやすく、目につきやすいところに保管しましょう。また、家族全員が保管場所を知っておくようにしましょう。
- 毎年、防災の日には、備蓄食品の賞味期限を確かめて補充しましょう。商品名、賞味期限などを記入しておくとう便利です。

持ち出し用袋の中身（一人、一日分）の例

<食品>

- ◆ 飲料水（500ml×3本）、緑茶缶、野菜ジュース（缶）
 - ◆ レトルトパックご飯（味付け、おかゆなど）、カップ麺
 - ◆ 缶入り乾パン（110g×1個）や缶入りナッツ
 - ◆ 魚や果物、豆の缶詰
 - ◆ その他、飴類、するめ、煮干等
- ※ 数量の少ないものは適宜

<食品以外>

- ◆ 食器（コップ、スプーン、フォーク、箸、紙容器、アルミ箔）
- ◆ 折りたたみ容器（飲料水用）、ラップ、ウェットティッシュ、トイレット紙、筆記用具、軍手、タオル、ブランケット、歯ブラシ、ライター、懐中電灯、万能はさみ、ポリ袋
- ◆ 救急袋（ばんそうこう、マスク、包帯、常備薬など）



普段から備蓄食品の現在量を確認しておくとともに、こまめに備蓄食品の賞味期限を確かめて補充しましょう。できれば、普段から備蓄食品の使用に慣れておきましょう。

<参考：愛知県栄養士会「いざというときに役立つ災害時の食の備え」>