

備えておく便利なもの

	品名	備考
主食 エネルギー源	<ul style="list-style-type: none"> ●非常用ご飯(水やお湯を加えると食べられるご飯) ●レトルトおかゆ ●缶入りパン ●クラッカー・コーンフレーク 	
主菜 たんぱく質源	<ul style="list-style-type: none"> ●肉缶詰(やきとり・大豆・スパム・コーンビーフ) ●魚缶詰(魚のかば焼き・ツナ・あさりのしぐれ煮・いかの煮物) ●レトルト食品(カレー・牛丼・親子丼・ミートソース) ●魚肉ソーセージ ●スキムミルク ●きなこ ●いり大豆 	
副菜 ビタミン ミネラル 食物繊維源	<ul style="list-style-type: none"> ●ジュース(トマトジュース・野菜ジュース・人参ジュース・果汁) ●惣菜缶詰(ひじきの煮物・五目大豆) ●野菜缶詰(トマト・アスパラガス・コーン・きのこ) ●フルーツ缶詰 ●ドライフルーツ ●干し芋 ●海藻サラダミックス ●カットわかめ ●のり ●塩昆布 ●味噌汁(フリーズドライタイプなど) ●カップスープ(トマトスープ・かぼちゃのポタージュなど) ●マッシュポテトのもと 	
その他 飲料 補食 調味料類	<ul style="list-style-type: none"> ●飲料水 ●お茶 ●缶ジュース ●ゼリータイプドリンク(ビタミン・ミネラル入り) ●菓子(チョコレート・あめ・ビスケット・ようかん) ●ジャム ●はちみつ ●コンデンスミルク ●塩 ●昆布茶のもと *使い切りサイズや、スプーン等がなくても使えるものを選ぶと便利 	
食器類	<ul style="list-style-type: none"> ●紙皿 ●紙コップ ●はし ●スプーン ●フォーク ●ラップ ●ホイル ●カセットコンロ ●なべ ●ウエットティッシュ 	

《災害時メニュー 組み合わせ例》

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養のバランスが良くなります。

1食目	2食目	3食目	おやつ
<ul style="list-style-type: none"> ●非常用ご飯 ●魚のかば焼き缶 ●フリーズドライ味噌汁 ●トマトジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ●パンの缶詰 ●魚肉ソーセージ ●スキムミルク ●ポタージュスープ ●フルーツ缶詰 	<ul style="list-style-type: none"> ●カップラーメン ●焼き鳥缶詰 ●海藻サラダ ●アスパラ缶詰 ●人参ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナッツ ●缶コーヒー ●キャラメル

参考文献：健康危機管理時の栄養・食生活支援メイキングガイドライン(財団法人 日本公衆衛生協会)

《お問い合わせ先》 千葉市保健所 食品安全課 管理栄養係 TEL.043-238-9924

災害時の食の備え

いざという時に
あなたの家の備蓄は大丈夫ですか？
各家庭での「非常時の食の備え」について
見直してみましょう。

東日本大震災では、避難所生活が長期化し偏った食生活が続きました。宮城県の「栄養対策チーム」食事調査から、**支援物資は炭水化物ばかりでたんぱく質が不足し、ビタミン・ミネラル不足が問題になる**との報告がありました。非常用の食料といえども、組み合わせができるようにしておく、バランス良く飽きずに食べられます。

1. 家族の人数に応じて、飲料水や食料を備えていますか？

備蓄食品の保存場所は、取り出しやすい場所で、家族の目につきやすい場所に置きましょう。



2. 「一人分ずつの備蓄」を準備していますか？

他に「台所の備蓄」として予備の飲料やレトルト・缶詰・乾物など、日持ちのするものを準備するとよいでしょう。

3. 賞味期限を確認し、定期的に入れ替えをしていますか？

防災の日や、記念日など入れ替え日を年1~2回決めておくとう便利です。



備えておけば安心!

4. 赤ちゃんやお年寄り、持病のある方など家族に合わせた食品を準備していますか？

粉ミルク・離乳食・食べやすい食品・アレルギー用の食品等



5. 栄養のバランスを考えた組み合わせができるものを揃えていますか？

普段から食べているもので日持ちのする、家族の好みのものを多めにストックしましょう。



6. 普段から食品を上手に買い置きしていますか？

非常時の備蓄にも利用できるもの：レトルト食品・缶詰・野菜ジュース等



千葉市

いざという時のために、3日分程度の食の備えをしましょう。

・災害が発生して、支援体制が整うまでに約3日間かかると言われています。その間、自力で乗り切るためにも、防災袋に備蓄食品を備えておきましょう。

防災袋に入れる持ち出し用食料品の例(1人あたり1日分の食品)

食品

野菜 1缶(225g)
肉 1缶(225g)
水 (500ml ペットボトルが便利です) 2ℓ
カップラーメン 1缶(100g)
乾パン 1缶(100g)
野菜 200cc
茶漬 350g
チョコ 1枚
切り餅

病気についての記録

- ・病名
- ・主治医(連絡先)
- ・配慮して欲しいこと
- ・薬のことも忘れずに。

食品以外のもの

はさみ ナイフ ライター マッチ ウェットティッシュ おはし コップ

持ち出し用の重さは5kg~6kg

その他にも、あったら便利
ラップ、アルミホイル、ポリ袋

ライフライン(ガス・電気・水道)が止まることも考えて、熱源・調理器具なども準備をしましょう。

電気もガスもない場合

カセットコンロ

ガスボンベも忘れずに。(1本で約90分使用できます。)

電気が復旧した場合

電子レンジ オープントースター 炊飯器

徐々に復旧

災害が起きた時は、ご近所へも声かけを♪★

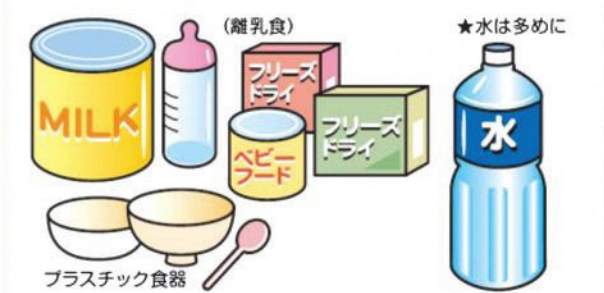
あなたの近所に、お年寄りだけの世帯や一人暮らしのお年寄りはいませんか？災害が起きた時、お年寄りは一人で避難・生活することが難しい方もおられます。みなさんと一緒に生活できるよう地域の情報を共有しましょう。

ちはなちゃん

ご家族に、食事に気をつける必要がある方はいませんか？

◆乳幼児がいる場合

- 災害時には体調の変化があり、母乳が出にくくなる場合があります。粉ミルクやほ乳瓶などを準備しておきましょう。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を日頃から準備しておきましょう。



◆高齢者がいる場合

- 固い物が食べられない、食べ物が飲み込みにくい(咀嚼嚥下困難)方がいる場合は、柔らかくて食べやすい備蓄品を用意しておきましょう。
- のどの渇きを感じにくくなるので、水分補給用の水を準備しておきましょう。
- ストレス等で食欲が低下することがあります。栄養が不足しないよう気をつけましょう。



◆食事療法を受けている方(糖尿病・腎臓病・難病など)がいる場合

- 糖尿病や腎臓病、難病の患者さんは、毎日の食事が大切です。
- 個人に適した食事をしなければ、病状を悪化させることがあります。
- 非常時でも利用できる備蓄品を準備しておきましょう。

※エネルギーが計算されたセット食(1食分)や低たんぱく食品なども薬局等で販売されていますので、事前に確認しておくとう便利です。



備蓄品の保管上の注意点

- 備蓄食品の賞味期限が過ぎないように気をつけましょう。
9月1日の防災の日など、毎年、日を決めて新しいものに入れ替えましょう。
- 容器は丈夫なものを選びましょう。
袋入りのものは、害虫やネズミなどから守るために、プラスチックの容器などに入れて保管しましょう。
- 缶入り飲料水はアルミ缶のものを選びましょう。
スチール缶はさびやすいので気をつけましょう。
- 備蓄食品は冷暗所で保管しましょう。
食品は、日当たりの良い所や、湿度の高い所はいたみが早いので、冷暗所に保管しましょう。

衛生面にも気をつけましょう

- 食事の準備又は、食事をする前には、ウェットティッシュなどで手をふきましょう。
- おにぎりなどは素手で扱わずに、ラップなどを利用しましょう。
- 生水は飲まないようにしましょう。
- 缶詰やレトルトパックは、開けたら早めに使いきりましょう。

