



# 緊急時こそ健康的な食生活 災害に備えてお勧め 家庭内備蓄

人の命を支えるには食べ物と飲み物が必要です。災害など緊急時には「とりあえず」手に入る食料が必要です。しかし単にのどの渇きや空腹を満たすだけの食事では、疲労、体力を回復させ、頑張ろうという気持ちを生み出すことはできません。限られた食材であつてもそれなりに工夫し、自分や家族、身の回りの人々が元気になる、前向きな気持ちを生み出すことを可能にする食事が重要です。命をつなぎ、生きる力をつけるための食事の基本と工夫、困難を乗り切るための食の備えを考えましょう。

「3・11東日本大震災」からも

なく2年目。国内観測史上最大の地震と巨大津波で、約1万9千人もの方々が犠牲になった大震災（行方不明者含む）の到来リスクは、今や全国どこにいても他人事ではありませ

ん。昨年12月には、登別市の大規模停電事故で厳冬の4日間に渡って電力網が復旧せず、市民生活が脅かされたことも記憶に新しいですね。

そんな予期せぬ災害の時にこそ欠かせないのが被災後の命をつなく食べもの。いざという時のために、日ごろの備えも必要です。

①体を動かすもことになる「ご飯、パン、麺、芋類」②筋肉や血液を作る「肉、魚、大豆製品、乳製品」など③体調を整える「野菜、果物、乾物」など1の3つの分類別食品群が揃つよつに3つのお皿を心掛けまし

よう。

## ●回転備蓄

▼普段の食材ストック  
人参や玉ねぎを常に多めに用意し、先に購入したのから順に使っていく。

## ▼長期保存の可能な食品

レトルトカレー、缶詰など食べたものを選んで買い置きし、使ったらその分追加する。

## ▼①②③3つの食品群別備蓄食材の例

### ①水、熱源が必要なもの

おもち、パック、レトルトご飯、米、パスタ類、カップ麺、芋類  
○そのまま食べられるもの（水や熱源が必要ないもの）長期保存用パン、コーンフレーク、クラッカー

## ②要冷蔵品

### ▼水分

1人当たり1日3リットル程度。  
1日3度の食事がきちんととれる場

豆腐、ハム・ソーセージ、卵、ヨーグルト、チーズ

○常温長期保存品（心強い味方は缶詰類。プルトップ式でない缶詰は缶切りも準備）  
ロングライフ牛乳、レトルト食品のミートソースやカレーパック、さんま、ツナ、焼き鳥、コンビーフ、水煮大豆など缶詰類。

### ③生鮮品

野菜類（人参、玉ねぎ、キャベツ、トマトなど）、果物（バナナ、りんごなど）

○常温長期保存品（干し野菜や乾燥わかめ、乾物など料理に生かしたいもの）  
ひじき、わかめ、切干し大根、コーン缶、ドライフルーツなど。

合は水分が食事から摂れる場合もある。断水した時のためにペットボトルのお茶、水の備蓄を。炭水化物中心の食事になりがちなので、長期保存可能なロングライフ牛乳、野菜ジュースの備蓄もお勧め。

## ●ライフラインが途絶えた場合

熱源や水道が断られた時でも3つのお皿を揃えたい。

▼おにぎりの支給がある場合、備蓄品の缶詰、野菜ジュースをプラス。

▼パンの支給がある場合、牛乳、バナナをプラス。

## ●衛生面に注意

災害時は上下水道などライフラインも大きなダメージを受けます。いつもの生活のような衛生管理は難しくなります。体の抵抗力も大きく低下するので、食中毒には十分な注意が必要。

▼手洗いをしっかりと。難しい時はアルコールなどを活用して消毒を。食物など口に入れるものは素手で触らずラップ、ポリ袋を活用。

▼食品はなるべく早く食べる。