

令和4年度 第1回新宿区町会連合会「健康講話」
“もしも”のために備える食事

日ごろの備え～暮らしを守るために～

災害が発生すると物流が一時的に止まり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアの商品もすぐに無くなってしまふことが考えられます。自宅での生活が継続できるよう、水や食料は最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。



ライフラインの復旧の目安（阪神・淡路大震災以降に発生した既往地震災害時）

電力：約1週間程度

上水道：1か月以上

通信：約2週間程度

下水道：1か月以上

ガス：約1～2か月程度

参考：東京都防災HP 首都直下地震等による東京の被害想定

1. 水分の備え

水は生命の維持に欠かせないものであり、料理・飲料として食事や食間などに十分量をとる必要があります。

- ・1人1日3リットル程度（飲料水＋調理用水）

自分の好きなもの、普段食べ慣れているものを用意するのがおすすめです。



2. 食事の備え

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でもおいしい食品を食べることができます。不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維をとれるようバランスよく備えましょう。

主食	主菜	副菜	その他
・パン缶 ・グラノーラ ・アルファ化米 ・お粥 ・クラッカー	・肉・魚・豆などの缶詰 ・レトルト食品 ・充鎮豆腐	・日持ちする野菜 ・野菜の缶詰 ・野菜ジュース ・乾物 ・即席スープ	・くだもの ・ドライフルーツ ・ロングライフ牛乳 ・スキムミルク ・嗜好品

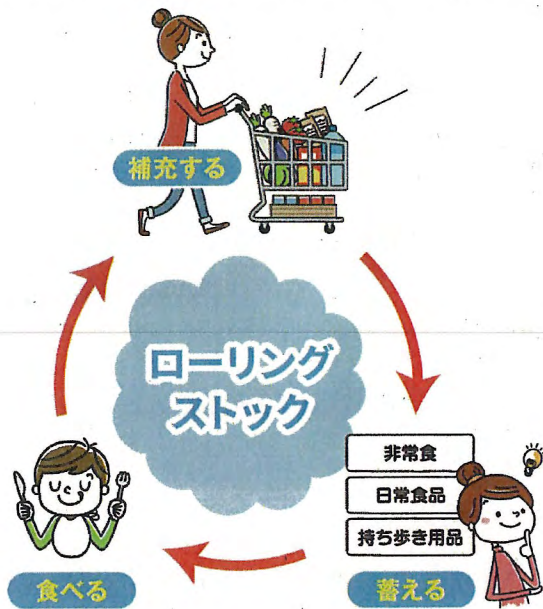
主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておきましょう。

食物アレルギーや家族構成を踏まえ、それぞれのご家庭に合った備蓄を考えましょう



簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きをしておき、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。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

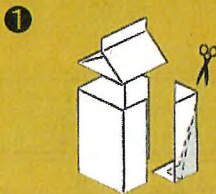
参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド



知識をつけるだけでなく、今すぐできる具体的な“防災アクション”を多く掲載しています。もしものときに備えて、身を守る力をつけましょう。

牛乳パックでスプーンを作る

材料	牛乳パック、ハサミ
----	-----------



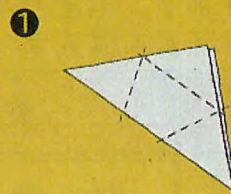
500mlの牛乳パックの上の三角の部分を取り取り、縦4つに切り分けます。



折り畳んで、図の斜線部分を切り取れば、スプーンになります。切る角度で、スプーンの深さが変わります。

新聞紙で器を作る

材料	新聞紙、ポリ袋
----	---------



新聞を三角形に折って、底のあるコップ形にします。



折った新聞紙の上にポリ袋をかぶせて、下で結びます。お皿にもコップにも使用できます。

参考：東京都防災HP 東京防災

3. 排泄環境の備え

食べて出す“サイクル”の準備をも忘れずにしましょう。

(簡易トイレの備蓄、おむつ・尿もれパッド等による失禁への備え等)