

令和5年4月4日 新宿区町会連合会 健康講話資料  
健康づくり課健康づくり推進係

## もしものために備える食事

### 1. なぜ食品備蓄が必要なのか

災害が発生すると物流機能の停滞により、食品が手に入りにくくなることが考えられます。また、ライフラインの復旧に1週間以上かかることが想定されます。自宅での生活が継続できるよう、**最低3日分~1週間分×人数分**の食品を備蓄しましょう。

### 2. 備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- ①家庭にある食品をチェック
- ②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③足りないものを買ひ足す
- ④賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す

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。



## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

<b>必需品</b>	 <b>水 2L×6本×4箱</b> ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	 お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	 <b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー炭水化物	 <b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買ひ足す(1人1食75g程度)	 <b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	 <b>カップ麺類×6個</b> <b>パックご飯×6個</b>
<b>主菜</b> たんぱく質	 <b>レトルト食品</b> ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	 <b>缶詰 (肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶	 <b>その他 (適宜)</b> ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>副菜</b> その他 (適宜)	 <b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等	 <b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	 <b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>
	 <b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>	 <b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>	
	 <b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>		

### 3. 要配慮者のための食品備蓄のポイント～普通の食事が食べられない方への配慮～

<p>○乳幼児</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・粉ミルク</li> <li>・液体ミルク</li> <li>・哺乳ビン</li> <li>・レトルトなどの離乳食</li> </ul>	<p>○高齢者や食べる機能が弱くなった方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レトルトなどのおかゆ</li> <li>・レトルト介護食品</li> <li>・とろみ調整食品</li> <li>・好物の食品、飲み物</li> </ul>
<p>○慢性疾患の方</p> <p>①代謝性疾患（糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症）、高血圧 ⇒一般の方と共通した備えで、献立を工夫しましょう</p> <p>②腎臓病 ⇒低たんぱく、低カリウムのレトルト食品などの特殊食品を多めに備えましょう</p>	
<p>○食物アレルギーの方（アレルゲンが含まれていない食品）</p> <p>①アレルギー表示を確認しましょう</p> <p>②炊き出しや支援物資の内容（アレルゲンの有無）を確認しましょう</p> <p>③食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう</p> <p>④困ったことがあったら遠慮せず行政や支援団体の方等に相談しましょう</p>	



#### ローリングストックとは？

ふだん食べている常温で保存がきく食品を少し多めに  
買い置きし、食べたらずその分新しく買い足していくことで、  
常に一定の食料品を家庭に備蓄しておく方法です。

- 日常の食事で使う
- 賞味期限の近いものから使う



食べる

補充する

ローリング  
ストック



- 食べ慣れているものを選ぶ
- 保存期間がある程度長いものを選ぶ



蓄える

- 分類して保管する
- 新しく入手したものは奥に保管する

#### ローリングストックできる食料品の例

##### ご飯、パン、麺など

- 米
- 乾麺（うどん、パスタなど）
- コーンフレーク
- ホットケーキミックス
- レトルトごはん、おかゆ
- インスタントラーメン
- 小麦粉
- 乾パン
- 麩



##### 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

- 缶詰（肉、魚、大豆、うずらの卵など）
- 乾物（桜えび、高野豆腐、大豆ミート、するめいか、鮭とば、スキムミルクなど）
- レトルト食品（カレー、パスタソース、煮魚など）
- 飲料（ロングライフ牛乳、ロングライフ豆乳など）



##### 野菜、果物、海藻、きのこなど

- 乾物（切干大根、乾燥野菜、ドライフルーツ、乾燥わかめ、ひじき、のり、干しいたけなど）
- 缶詰（トマト、とうもろこし、果物、マッシュルームなど）
- 瓶詰（なめ草、メンマ、梅干しなど）
- レトルト食品（煮物など）
- インスタント食品（みそ汁、野菜スープなど）
- 飲料（野菜ジュースなど）

