

《栄養だより》 災害時の備え、できていますか？

皆さんは、いざという時のために非常食を備蓄していますか？9月1日は防災の日です。
また9月は防災月間でもあります。自分や家族を守るために防災の備えを考えてみましょう！

いざという時のために、3日分程度の食品・飲料水の備えをしましょう。



◆ローリングストック方法



普段の食品を少し多めに買い足して置き、賞味期限が近いものから消費し、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。

<適しているもの>

- ・常温で保存可能なもの
- ・調理せずに食べられるもの
- ・期限が1年以上もの

例えば...

1日1人当たり3L

- ・飲料水
- ・レトルト食品(お粥・カレーなど)
- ・インスタント食品(カップ麺・スープなど)
- ・栄養補助食品
- ・菓子類

◆栄養バランスを考える

防災において栄養を考えることは、体調を崩さず健康を維持するために重要です。
非常食は炭水化物に偏りがちなので、不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維を意識して備蓄しましょう。

主食

炭水化物の補給源



主菜

たんぱく質の補給源



副菜

ビタミンの補給源



その他



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。