

## 主食

ごはん・パン・そば・うどんなどの炭水化物は、エネルギー源になります。



【大人2人/1週間分の備蓄例】

- ◎米 (2kg×2袋)
- ◎カップ麺類 (6個)
- ◎バックご飯 (6個)
- ◎乾麺 (そうめん 300g×2袋、パスタ 600g×2袋)

## その他

- ◎あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック菓子などの嗜好品
- ◎みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料



# 特集 もしもの時のために備えていますか？

令和4年度に香美市が行った「健康と食育に関するアンケート調査」では、約4割の方が、食品・飲料水ともに、災害時に備えた備蓄がない状況であることがわかりました。

大きな災害が起こり物流が止まると、お店で食品などが手に入りにくくなります。また、電気・ガス・水道などのライフラインが停止したら、日常とかけ離れた環境で生活しなければいけなくなるおそれもあります。そんな時、いつもと変わらない、温かくて栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考や元気に活動するためのエネルギーになります。

いざという時でも、自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、事前に必要な備えを進めておきましょう。

## 何をどれだけ備蓄すればいいの？

過去の例では、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかるケースが多く、支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことも想定されます。このため、**最低3日分～1週間分×人数分**の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。

家庭にある食品をチェックし、栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を考えましょう。

## 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある方は？

災害時には、乳幼児や高齢者、食べる機能(噛む・飲み込む)が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方などへの配慮が必要です。できるだけ日常の状態に近い食事がとれるよう備えておきましょう。それぞれの状況にあわせ、少なくとも2週間分の備蓄が必要です。



### ◆ 乳幼児

ミルク(粉ミルク・哺乳びん・紙コップ・使い捨てスプーンなど)/離乳食(びん詰めやレトルトのもの)/日頃から好きな食べ物や飲み物(子どもがリラックスする)

### ◆ 高齢者や食べる機能が弱くなった方

レトルトのおかゆやインスタントの味噌汁/レトルトの介護食品やとろみ調整食品

### ◆ 慢性疾患の方

災害時でも、日頃の栄養バランスの良い食事が継続できるよう、備蓄する食品を工夫しましょう。(塩分の多いレトルト食品や缶詰などは注意が必要)

### ◆ 食物アレルギーの方

過去の震災では、鶏卵・牛乳・小麦を除去したアレルギー対応食品が1カ月以上手に入らなかった方もいます。アレルギー表示を確認し、早めに備えましょう。



老若男女 国籍が異なる方でも わかりやすい!



【大人2人/1週間分の備蓄例】

- ◎水 (2ℓ×6本×4箱)
- ◎カセットコンロ
- ◎カセットボンベ (12本)

## 必需品

ライフラインが止まった時、水やカセットコンロなどの熱源は必需品です。

水は、飲料水・調理用水として1人1日あたり約3ℓ程度必要です(※)。水道水は塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使えます。保存するときは、清潔な容器に口いっぱい入れ、しっかりフタをして涼しい場所に保管しましょう。そのほか、ペットボトルや缶入りのお茶、清涼飲料水などがあると便利です。(※)湯せん、食品や食器を洗うための水は別途必要

カセットボンベは1人/1週間あたり約6本必要です。お湯を沸かしたり、レトルト食品を温めたり、カップ麺などに使えます。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。

## 主菜

災害直後は炭水化物ばかりになりがちで、栄養バランスが崩れ体調不良や病気になる可能性があります。そのため、手軽にタンパク質がとれ、長期保存できる缶詰を備えておきましょう。ツナ・サバ・イワシ・サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ・牛肉の大和煮・焼き鳥など肉類の缶詰がおすすめです。ほかに、肉や魚を使ったレトルト食品もおすすめです。



【大人2人/1週間分の備蓄例】

- ◎肉・野菜・豆などの缶詰 (18缶)
- ◎牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品 (18個)
- ◎パスタソースなどのレトルト食品 (6個)

## 副菜と果物

野菜不足でビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養がとれず、便秘や口内炎などに悩んだという声もあるので、野菜は常備しておきましょう。じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜を多めに買い置きし、野菜ジュースやドライフルーツなどもあると良いでしょう。



【大人2人/1週間分の備蓄例】

- ◎梅干しや漬物などの日持ちする野菜類
- ◎りんごやみかん、柿などの日持ちする果物
- ◎野菜・果物の缶詰やジュース
- ◎ドライフルーツ

## 食べ物・飲み物と同様に、トイレの備蓄も非常に大切です。

トイレの備蓄は

成人の平均排泄回数

国が推進する日数

1人あたり **5回×7日 = 35回分/週** が必要です!

香美市では、災害時用トイレ等の購入費用への補助を行っています。詳しくは、市のホームページをご覧ください。⇒



### 携帯トイレ (1回使い切り)

断水や排水不可となった洋式便座等に設置して使用する便袋(し尿を溜めるための袋)。吸収パッドや凝固材等で固めて衛生的なので、旅行やドライブに、キャンプやアウトドアに、防災用に、非常に適しています。



### 簡易トイレ (複数回使用可)

小型で持ち運びができる箱型トイレ。使い捨てのもの、洗浄して何度も使えるものがあります。簡易トイレは下水設備などの、汚物をきちんと処理できる設備が無い場所で、これらを衛生的に処理する目的で使われています。

