

# 鶴見区西部



## 地域包括支援センター

### せいふ耳寄り情報 Vol.80

#### ◆災害時に備えた食品の家庭備蓄

##### 食品の家庭備蓄が必要な理由

近年、地震・津波の被害に加えて、豪雨などの災害も発生しています。今年の年明けには「能登半島地震」が起きました。

大災害発生時、過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分から1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

##### 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しましょう。
- 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 足りないものを買足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買足す。

→裏面につづく

# 簡単！「ローリングストック」

冷凍庫に普段から、ご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の**食材を少し多めに**買い置きしておけば、**最初の3日間は冷蔵庫のものを食べてしのげます。次の3日間は非常食としての備蓄食材**でまかなうことができます。



「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

## 備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

### 非常食

災害時の備えとして用意し  
主に災害時に使用するもの  
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

### 日常食品



日常から使用し、かつ、  
災害時にも使用するもの  
【ローリングストック】

◇高齢者で飲み込みに配慮が必要な方等、ご自身や家族に合った備蓄品を備えましょう。

◇災害直後は炭水化物ばかりになりがちなので、たんぱく質をとるための缶詰がおすすめです。

◇便秘・口内炎など体調不良を起こしやすいので、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための日持ちする野菜を常備する。

※農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より引用