



コスモス “食通信”

No.288
平成29年10月号



今回のテーマ

災害時の食事



みなさんは災害時の食事について考えたことはありますか？

また、災害時に備えて食品の備蓄をされていますか？

つい先延ばしにして考えがちですが、いざという時に備えて準備をしておくことが大切です。

災害時の食事のポイント

① しっかり食事を食べましょう

食べられる飲食物が限られていたり、慣れない環境に対する不安感から食欲が低下しがちになります。体力・筋肉・健康を維持していくためにも、提供された食事は可能な限りしっかり食べるようにしましょう。

⚠️ 栄養バランスが偏りがちに… ⚠️

災害直後は高エネルギー食品（おにぎり・パン類など）を中心に提供されるため、炭水化物ばかりに偏りがちになります。

基本的には災害発生から4日目～1ヶ月を目安にたんぱく質・ビタミン・ミネラル不足への対応が始まりますが、対応が遅れる可能性も考えられます。

対策として、以下のものを備蓄食品として準備しておくのもいいでしょう。

◎ たんぱく質源として…魚介（ツナ・サバ等）・肉類（コンビーフ・焼き鳥等）の缶詰 など。

◎ ビタミン・ミネラル・食物繊維源として…野菜ジュース、ドライフルーツ、乾物（のり・わかめ等） など。



② 水分を積極的にとりましょう

避難生活の中では、飲料水やトイレの数が限られていることから水分摂取を控えるという方が多くおられます。

水分が不足すると以下のような症状がおきやすくなるため、体の調子を整えていくためにも積極的に水分補給をしましょう。

＜代表的な症状＞ ・食欲低下 ・頭痛 ・吐き気 ・強い疲労感 など。

③ 身体を動かしましょう

避難所の場合、限られた空間の中では身体を動かす機会が減ってしまいます。

体力維持のためにも、気分転換をかねて身体を動かすことを意識していきましょう。

例） ・脚や足の指を動かす ・軽い体操をする など。



食品の備蓄について



備蓄のコツは…「ローリングストック」

普段から日持ちのする食品等を少し多めに買い置きしておき、定期的に賞味期限を確認して古いものから消費し、その分を買い足していく方法のことです。そうすることで一定量の食品が常に備蓄されるため、無理なく食品の備蓄をすることが可能です。



消費



補充



備蓄



備蓄食品の選び方

用途：飲料水 + 調理用水 など

飲料水 水（1日3L × 人数分 × 必要日数分）

主食 ご飯 → パックご飯、無洗米
 パン → 缶詰パン、カンパン
 麺類 → カップ麺、乾麺 など。

主菜 缶詰（肉、魚、豆等）
 レトルト食品（カレー、丼等） など。

副菜 野菜の缶詰、野菜ジュース 即席みそ汁、即席スープ
 乾物（のり、ひじき等） 日持ちのする野菜類（いも類、たまねぎ等） など。

その他 果物の缶詰、ドライフルーツ ふりかけ
 菓子類（クッキーやようかん、チョコレートなど） など。

最低でも、**3日分** の食品を備蓄！
可能であれば、**1週間分** を備蓄しておくことが推奨されています。



家族構成にあった食品の備蓄をしましょう

家族構成によって準備しておくべき備蓄食品は異なります。
上記の食品に加え、家族にあわせた食品を選択しましょう！

乳幼児 粉ミルク、液体ミルク 哺乳瓶、使い捨てスプーン
 レトルト食品（離乳食等） 飲料水（多めに必要） など。

※ アレルギーがある場合は、アレルギー用食品を多めに準備しておきましょう！
（乳幼児に限らず、大人でもアレルギーがあれば多めに準備しておくこと。）



高齢者 おかゆ（レトルトやアルファ米） 食べ慣れた食品
 栄養補助食品 飲料水（多めに必要） など。
※ 食べる機能（噛む・飲み込む）が弱くなっている場合以下のものも準備しましょう！
 とろみ調整食品 介護食品（レトルト） など。

食事療法中の方

腎臓病などで特別な食品（たんぱく質・カリウム・リンが調整されたもの等）を使っている場合、普段食べているものを多めに備蓄しておきましょう。



非常食について

上記のように「ローリングストック」で「日常食品」をバランス良く備えたいうえで、調理ができない場面で火を使わなくても食べられる「非常食」もあわせて備蓄しておくことが大切です。

アルファ米 水またはお湯を注ぐだけで軟らかいご飯ができる。

レスキューフーズボックス 火も水も使わずに温かい食事ができる。

その他 カンパン、レトルト食品、缶詰、菓子類 など。



「非常用持出袋」を準備！

【中身（1人分の場合）】
水（1リットル）+ 調理不要な非常食3食分

避難時にすぐ持ち出せるよう、1日分程度の非常食を「非常用持出袋」へ入れておきましょう。

参考資料：災害時の栄養・食生活支援マニュアル（独立行政法人 国立健康・栄養研究所 社団法人 日本栄養士会）
災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）リライアス 双葉薬局グループ 担当栄養士：倉西

