

さくら通信 9月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

食品の備蓄を始めましょう！

9月1日は防災の日です！皆さんのおうちに食品の備蓄はどれくらいありますか？
この機会に備蓄を見直して、いざという時のために備えましょう！



なぜ食品の備蓄が必要なの？

大きな災害が発生し、物流機能やライフラインが停止した場合・・・

- ・スーパーやコンビニは品薄、欠品、営業停止などの状況で、食品が手に入りにくくなる。
- ・電気、水道、ガスは復旧までに1週間以上を要するケースがある。

➡ このため、最低3日間～1週間分×人数分の食品を備えておく必要があります！



東日本大震災の事例では…

出典：「東日本大震災における食料へのアクセス実態調査（農林水産省）」（平成25年3月）（岩手県、宮城県、福島県の3県で被災し、自宅で生活を行った計11人からヒアリング、及び避難所で生活を行った住民及び自治体担当者28名のアンケート結果）

- ・スーパーで食料調達できたのは、発災後、数日経ってから
- ・食料の家庭備蓄を行っていた家庭は少なく、避難所に届いた食料のほとんどは他地区住民による炊き出しのおにぎり
- ・避難所に地方公共団体の食料備蓄があったのは全体の3割程度

熊本地震の事例では…

出典：農林水産省による店舗HP及び電話調査「震度6弱以上を記録した地域（市区町村）の主要スーパーチェーンの営業状況について」
調査件数は、2日後-96店舗、3日後-127店舗、6日後及び9日後-160店舗



- ・多くのスーパーが営業中止し、9日経っても約2割のスーパーが営業を再開できなかった

➡ 店舗で食料を調達できず、公的な備蓄も少ないため、食品を持参し、地域で助け合うことが重要です！

備蓄食品を用意するときのポイント

- ◎災害時に使用する「**非常食**」だけでなく、**日常で使用し、災害時にも使えるものを備えることが重要です！**

非常食
主に災害時に使用するもの

日常食品
日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの



かんたん備蓄のコツ！ローリングストック

日常食品の備蓄にはローリングストックがおすすめです！
普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の家庭備蓄を保つことができます。



備蓄食品の選び方 ◎栄養バランスや使い勝手を考えて、家庭に合った食品を！

■ポイント① 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

▶たんぱく質をとるには缶詰がおすすめ！

- ・ツナ、サバ、コンビーフ、焼き鳥など魚介・肉類の缶詰は長期保存ができる上に、手軽にたんぱく質をとることができます。

その他、おすすめの備蓄食品一覧はホームページでダウンロードできます！

■ポイント② 便秘・口内炎など不調になりやすい

▶ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備！

- ・たまねぎ、かぼちゃなど、日持ちする野菜を日ごろから多めに買い置きしておく◎
- ・野菜や海藻などの乾物は日常的に使用できて保存がきく上、食物繊維の供給源になります。



★防災訓練の際などに実際に食べて、食べ方の確認を！また、好みの味を見つけておくことも大切です！

メールやSNSでも相談をお待ちしております！
桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
Twitter: [sakuramati_nao](https://twitter.com/sakuramati_nao)



参照：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



おすすめの備蓄食品

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺

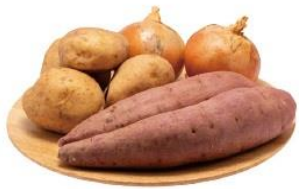
(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

副菜

サラダや汁物など、主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(井やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(井やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)

果物

果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品

(アメ・冰糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

調味料



各種調味料

(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

その他



梅干し・漬物・ふりかけ・ジャム・はちみつ等

非常食は、防災訓練の際などに、**実際に食べてみる**のがおすすめです！
 どのようにして食べるか、確認・練習する機会になります。
 また、いざという時に苦手な味のものばかりだと心まで疲弊してしまいます。
 好みの味や、ほっと一息つける嗜好品を用意しておきましょう！



命をつなぎ止める水

- ✓ 日常的に飲んで買い足す。
- ✓ 定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめ。

■ 水道水の備蓄

塩素による消毒効果で3日程度は飲料水として使用可能。

■ 長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は5年～10年。
通常ミネラルウォーターの2～5倍ほど長持ちする。

■ その他の飲み物（お茶など）



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

家庭備蓄の例

※1週間分/大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※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!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

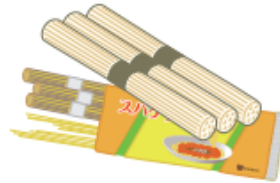
主食

エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺 (うどん・そば・そうめん・ Pasta)

・そうめん2袋(300g/袋)
・Pasta2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



パックご飯×6個



その他 (適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰 (肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜

その他

(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等

梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



CHOCOLATE

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!