

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！



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。



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

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」

