

健 康 し し ぴ

家庭備蓄について

食料品の備蓄はなぜ必要？

地震等の大規模な災害時には、食料供給の減少が予想されるほかに、保存性の高い食料品を中心に食料品の需要が一時的に集中し、一部の食料品が品薄状態や売り切れ状態になるおそれがあります。

平成23年3月に発生した東日本大震災では、物流の混乱等により満足に食料を調達できなかったのが発生後3日目以降という地域があったり、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上時間を要した地域もありました。

こうした事態に備えるため、日頃から最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。



～まず初めにこれだけは備えましょう！！～

注)湯せんや米を炊くためには鍋等の調理器具が、プルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です。

水	カセットコンロ	米	缶詰
飲料水として1人当たり1日1リットルの水が必要。調理等に使用する水を含めると、1日3リットル程度あれば安心です。(米や野菜、食器を洗ったりする水は別途必要です)	熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。 ボンボも忘れずに用意しましょう。 	米は備蓄の柱です。 2キロの米が1袋あると、水と熱源があれば約27食分になります。 (1食=0.5合=75gとした場合) エネルギー及び炭水化物の確保に！	缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。  たんぱく質の確保に！

買い置きついでに買っちゃおう

普段使いの食料品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに「買い置き」しておきましょう。
賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。



高齢者・乳幼児

慢性疾患等への配慮

高齢者には、柔らかくて食べやすいおかゆのレトルトパックや介護食等を備えておきましょう。

乳幼児には、多めの水と育児用ミルクやベビーフードといった離乳食等を備えておきましょう。

慢性疾患の方や、介護を要する方、食物アレルギーの方は、行政からの応急物資では対応が困難なことが想定されます。医療機関等より推奨された食事メニューを参考に自分にあつた食品を追加で備えておくことをおすすめします。