

いざという時のために

♪つばめ 食育だより♪



# 災害時のための食の備え

突然の災害から自分や家族を守るためには、まず家庭内の対策が必要です。

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインが止まること等により、様々な生活に支障が出ます。特に生命にかかわる食品や飲料水については、日頃から適切な備えをしましょう。また、限られた食品や資源をもとに食事が作れる等、非常時にも対応できる力を身に付けておくことが大切です。

食料の備蓄を考えるとときは、家族の人数や構成に応じて

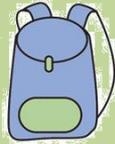
- ①防災袋に入れる持ち出し用(一次持出品) と
- ②長期にわたる災害に対応するため家に備蓄するもの(二次持出品) に分けて用意しておくことが有効です。

## 一次持出品

### ①非常持ち出し袋に入れるもの

災害が発生して避難するとき、最初に持ち出すべきもの

- ・ 1日分くらいの飲料水



持ち運べる重さに  
まどめましょう

家族全員が知っている  
場所に置きましょう

- ・ 非常用食料 (火を使わずに食べられるもの)



缶詰やレトルト食品

チョコや乾パン、お菓子など



## 二次持出品

### ②長期にわたり家に備蓄するもの

災害復旧までの数日間(最低3日分)生活できるよう準備しておくもの

- ・ 非常用飲料水 (1人1日3ℓ×人数分)



震災後は冷蔵庫内の食品が  
使えるうちに食べて  
しまいましょう

- ・ 食料品 (長期保存が効くもの)



買い置きた食品は、賞味期限  
を確認し、日頃の食生活で利用しな  
がら、サイクル保存しましょう

○食品以外のもの、割り箸、紙コップ、紙皿、ウェットティッシュ、マッチ、ライター、はさみ、ナイフ、ラップ、ホイル、缶切りなども一緒に用意しておく便利です。

## ご家族に、食事に気を付ける必要がある人はいませんか？

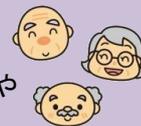
### ◆乳幼児がいる場合◆

母乳が出なくなることも  
あるので、粉ミルク、  
哺乳瓶、水をセットで準備  
ベビーフードも用意を  
水は多めに！



### ◆高齢者がいる場合◆

固いものが食べにくい、  
飲み込みにくい人には  
普段食べなれているものや  
やわらかい食品を  
水は多めに！



普段飲んでいる薬も！

### ◆慢性疾患のある人がいる場合◆

(食物アレルギー、腎臓病、糖尿病の人など)  
普段使っている食品や  
非常時でも利用できる  
備蓄品を準備しておき  
ましょ