

いざという時の心構え 災害時の食に備える

- いざという時の心構えを常に持ち、最低3日分程度の食の備えをしましょう。
- 日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。
- 買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう。
- 家族構成（乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患等）を考慮した食品も用意しましょう。
- ライフラインが止まることを予想し、熱源・調理器具・食器等も備えておきましょう。
- 災害にあつてしまつたら
～災害時でも健全な食生活の実践を～



ひとたび災害が起こると、道路の寸断、水道・電氣・ガスのライフラインの遮断など、衣・食・住への支障が発生し、特に、生命や健康にかかわる「食」についての対応が急がれます。

日常における食生活はもろろんのこと、阪神・淡路大震災という未曾有の災害を経験した本県として、日頃から災害時の食に備え、適切な備蓄と限られた食品や資源をもとに食事がつくれるなど、非常時にも対応できる力を身につけておくことが大切です。

この冊子では、家庭で備蓄食品や災害があつた時に通でせる食事の工夫など、災害の経験を生かした食の備えについて紹介します。

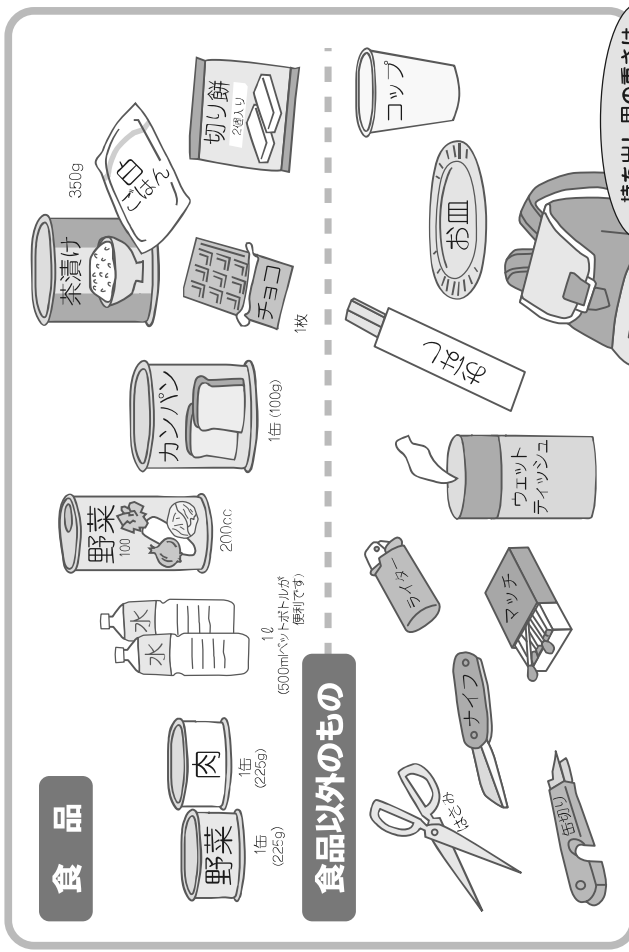
兵庫県

いざという時の心構えを常に持ち、最低3日分程度の食の備えをしましょう。

南海トラフ巨大地震への備えとして、家庭において食料等を1週間分以上備蓄するよう、中央防災会議作業部の最終報告書で示されました。

災害が発生して、救急体制が整うまでには少なくとも3日はかかると言われております。備蓄を考えると、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と、②長期にわたる災害に対応するために家に備蓄するものと、分けて用意しておきましょう。

防災袋に入れる持ち出し用食料品の中身例（1人あたり1日分の食品）



どんな食品もあります

アルファ化米 …お湯をそそいで約15分～20分で温かいごはんができる
水でも約60分ですくれる
長期保存が可能

水戻し餅 ……水に数分浸すと軟らかい餅になる。

※スーパー、アウトドア用品取り扱いは、瀬戸販売、インターネットなどで購入できます。

保存方法

- ・玄関や出入り口近く、寝室、屋外の倉庫など、すぐ取り出しやすく、目につきやすい場所に保管しましょう。
- ・自家用車のトランクに、予備をいれておくのもよいでしょう。ただし、夏場時は車内が高温になりますので、注意が必要です。
- ・家族全員がその場所を知っておくことが大切です。

○日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。

最近では24時間営業をしているお店も多く、食品のストックが少ない家庭が多くなってきているのでは無いでしょうか？「備えあれば、憂いなし」…日頃から少し多めの備えをすることが、非常時にも役に立ちます。缶詰やレトルト食品、飲料など、日頃使い、保存が良く食料や備品を買い置きしておきましょう。

買い置きしたい食品の例

主食

おかゆ
白米
もち (真空パック)
おがゆ
おろしあん
五目ご飯 (水がない時は黒洗米が便利)
かんぱん
カップ麺
ラーメン
カレー
炒めうどん
しょうめん・うどん・そば
和菓子類
スナック菓子
マカロニ
芋類
乾燥種
魚肉ソーセージ
小豆粉
小麦粉
カレー
シチュー

主菜

ツナ缶
コンビーフ
サバ缶
カレー
大和煮
シチュー
カレールー
チヂミ
大和煮
大豆水漬
のり
魚肉ソーセージ
ミートソース
コロッケ

できれば毎朝のりがいらぬタイプが便利

副菜

乾燥野菜
即席汁物
スープ
スライス野菜
カレー
みそ汁
おろし金時
おろし大根
ゴボウ
大根
じゃがいも
かぼちゃ
にんじん
玉ねぎ
ピーマン
人参
じゃがいも
ワカメ
干しいたけ

お湯をそぐぐはのり
フリーズドライもありです

飲料

茶
水
ティーバッグ
スキム
牛乳
野菜ジュース
ミネラルウォーター
スポーツドリンク

その他

ビスケット
シュークリーム
アイス
お菓子
キャンディ
キャラメル
氷砂糖
ドーナツ
果物缶
ドライフルーツ

○買い置きした食品は、賞味期限や消費期限をチェックし、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう。

非常時に備えて買い置きした食品も賞味期限や消費期限が切れて「手つかず」で捨ててしまうのはよくありません。長期保存できる食料を定期的にチェックし、賞味期限や消費期限が切れる前に普段の食事で活用したり、「ひょうごで安全の日（1月17日）」や「防災の日（9月1日）」に備蓄食品を食べ比べて体験してみましょう。

※サイクル保存とは?

食品を備蓄する場合は、長期保存できる食料を定期的にチェックし、賞味期限（消費期限）が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きすること。
(先に買ったものから使おうね)
あたらしいものは、風につよく乾燥して

賞味期限	ハム・ソーセージやスナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示してあります。
消費期限	お弁当や洋生菓子など長くは保存がきかない食品（だいたい5日以内）に食べたほうがよい食品（食品）に表示してあります。

○家族構成を考慮した食品も用意しましょう。

東日本大震災の際、被災地に最初に届けられた食事はパンや冷たいおにぎりでした。
乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある人、慢性疾患のある人などは、行政やボランティアの方が準備する備蓄食品だけでは必要な栄養を確保することが困難な場合もあります。
日頃から家族の状況にあった食品を選定し、備えておきましょう。

◇乳幼児がいる場合

- * 災害時には体調の変化があり、母乳がでにくくなる場合もあります。粉ミルクや母乳びん、乳首なども用意しておきましょう。
- * 乳幼児は脱水症状になりやすい。水は必ず備蓄しましょう。
- * 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。

◇高齢者がいる場合

- * 明暗（そしゃく）困難な方がいる場合は、軟らかく食べやすい備蓄食品を用意しましょう。
- * のどの渇きを感じにくいため、脱水症状になりやすくなります。水は必ず備蓄しましょう。
- * 災害のストレスなどから食欲が低下して、食量が少なくなると必要な栄養が不足する場合があります。低栄養に注意しましょう。

（離乳食）

プラステック食器
★水は多めに
MILK
ドライフルーツ
スープ
お粥
お湯

- ◆食物アレルギーや慢性疾患がある場合は、自分にあった非常食を用意しておきましょう。
- ◆食生活の不安や疑問は、市町や健康福祉事務所（保健所）の管理栄養士に相談するようにしましょう。

レトルト食品

缶詰
★水は多めに
かゆ
ポタージュ
ミネラル食（肉じゃが）
シュークリーム
お粥
お湯
乾燥食品
乾燥食品
乾燥食品

○ライフラインが止まることを想定し、熱源・調理器具・食器なども備えておきましょう。

大きな災害の場合、ライフラインの種類によって差がありますが復旧には時間がかかります。ライフラインがストップした時でも使える調理器具を用意しておきましょう。

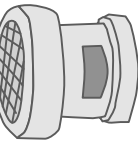
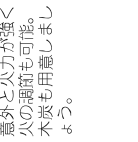
災害別に関わりうる日常生活などへの影響

	水(水道)	電気	ガス	交通	通信	住居	食料	生活用品	人的
ライフラインへの影響	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日常生活への影響	○	○	○	○	○	○	○	○	○

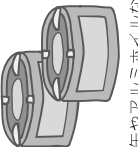
◎非常に影響がある ○影響がある △あまり影響がないと考えられる
(※日本栄養士会編：非常災害時対応マニュアルより抜粋)

◇電気もガスもない場合

カセットコンロ



固形燃料



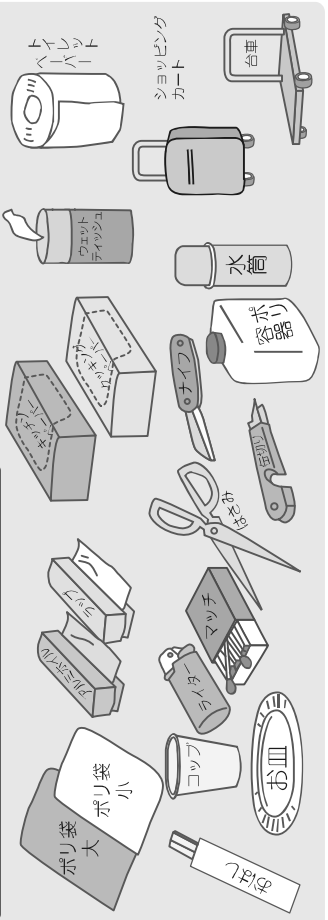
意外と火力が強く火の調節も可能。本菜も用意しましょう。

空き缶やアルミホイルなどを利用した簡易コンロを利用する場合には役に立ちます。

◇電気が使えない場合

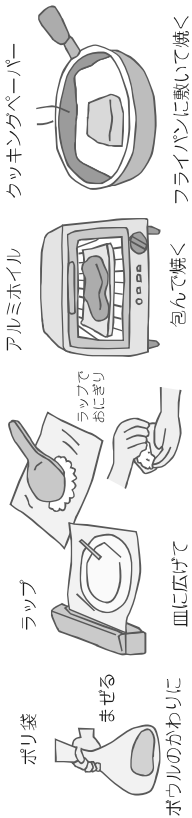
電子レンジ・オーブントースター・電気鍋・ホットプレート・電気ポットなど

◇あれば便利! いろんな調理用具



○災害にあってしまったら～災害時でも健全な食生活の実践を～

水がでない時に、こんな工夫ができます



* 汚れが少ないものから洗う、ザルやボールを活用する、洗い終わった水はトイレに使うなど、工夫をしましょう。

突然、停電になっても、冷蔵庫の食材を無駄にしません!

- ①食べられるものは貴重。その日に食べられるものをチェック。
- ②保冷や加熱で、食べられる期間を延ばす。

避難先で体調を崩した時にも、非常食で健全な食生活を実践!

<かぜ>

- ◎ビタミン・ミネラルの補給が必要
 野菜ジュース、果汁、ビタミン剤など
 * ビタミンA... のどや鼻の粘膜を強くします
 * ビタミンC... 発熱時には体内のビタミンCが消費されます
- ◎脱水に注意。こまめな水分補給を
 水、お茶、果汁、スポーツ飲料、ゼリーなど
- ◎消化がよく軟らかい食事を
 おかゆ(レトルト)、野菜の煮物(缶詰)、魚の水煮(缶詰) など

<便秘>

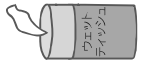
- ◎便通をよくすることが大切
 便の量を増やす... 野菜・海藻の素材缶詰(コーン・ひじきなど)
 ガスを発生させる... 豆の缶詰、干しいも、バナナ
- ◎水分は十分に
 水、お茶、果汁、スポーツ飲料、ゼリーなど

<下痢>

- ◎水分、ビタミン、ミネラルの補給を
- ◎消化がよく軟らかい食事を
 おかゆ(レトルト)、野菜の煮物(缶詰)、
 魚の水煮(缶詰) など

災害時は、流水で手を洗ったり、しっかり火を通したりすることが難しい場合が多く、衛生面での注意が必要です。

- ◎食事の用意や食事前には、手指をウエットティッシュなどでふきとりましょう。
- ◎調理もポリ袋やラップを使用しましょう。
- ◎開封した食品は早めに食べましょう。
- ◎食べ物はなるべく加熱して食べましょう。



アルコールスプレー

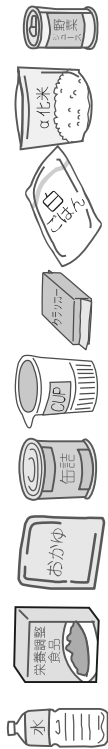
ラップを使っておにぎりにをにぎる

○ 備蓄をはじめめるためのワンポイントアドバイス

まず3日分(9食分)を揃えたいですね。

震災後の混乱した状況でも、簡単に食べられるものを考えてみましょう。開けただけで食べられるもの、お湯を沸かすなどの簡単な調理で食べられるものがおすすめです。

災害時は食欲も低下しがち。食べ慣れたもの、扱いたれたものなら安心ですね。



最初に、家庭に何があるのかチェックしてみましょう。

缶詰やレトルト食品、カップめんなど、備蓄となるように組み合わせを考え、不足しているものを買って足すことから始めましょう。

普段食べないものを購入しても、期限が過ぎて捨ててしまったりは、無駄になってしまいます。家で食事をすることが少ない人は、まず、家での食事を増やしましょう！

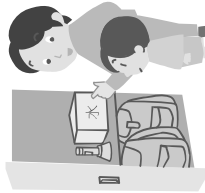


備蓄を置いておく場所が確保できない

玄関や階段下など、スペースがないかチェックしてみましょう。備蓄のたぐいだけに保管するよりもスペースを削減できます。

また、水など量が多いものや防災食など長期保管するものは、家が損傷した場合でも取り出しやすいところに置きましょう。

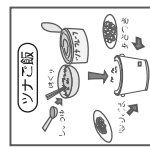
食料の保管場所は家族みんなが知っておくことが大切です。



賞味期限など管理が大変

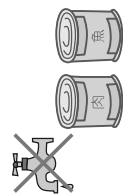
普段から食べている食品なら、日常の食事で利用し、使ったら買い足すようにしましょう。

保存期間の長い非常食や防災食は、「ひょうご安全の日(1月17日)」や「防災の日(9月1日)」に、作り方、食べ方を体験してみましょう。



備蓄しなくても、畑に野菜があるから大丈夫

発災後すぐは、ライフラインが止まり、調理が困難なことが予測されます。調理しなくても食べられるもの、また、たんばく源となるものも準備しておきましょう。



○ 備蓄食品・調理器具リスト

(リスト作成: 年 月 日 次回見直し: 年 月 日)

飲み物	備蓄しておきたいもの	商品名	数量	賞味期限	備考(販売先など)
水、お茶、スポーツ飲料、野菜ジュースなど		飲料水		年 月 日	
米、無洗米、かゆ、アルファ化米、加アめん、乾めん、缶入りパン、乾パンなど		無洗米 アルファ化米		年 月 日	
缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物など		缶詰 レトルト食品 フリーズドライ食品 乾物など		年 月 日	
アレルギーがある人		アレルギー用ミルク アレルギー除去食品		年 月 日	
高齢者、かむ・のみ込みが難しい人		高齢者用かゆ おやつとなる食品(やわらかタイプ) とろみ調整剤(のみ込み難い人用)		年 月 日	
腎臓病や糖尿病など食事療養が必要な慢性疾患がある人				年 月 日	
調理器具など				年 月 日	

- はさみ □ おはし・スプーン・フォーク □ プラスチック食器 □ 紙皿・紙コップ □ ほ乳びん
- ラップ・アルミホイル □ ビニール袋・強化ポリエチレン袋 □ ポリ容器(給水用)
- カセットコンロ □ ガスボンベ(8日分で6本程度) □ マッチ・ライター
- ウエットティッシュ □ 使い捨て手袋 □ 除菌スプレー など

*農水産省作成「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」なども参考に、家族の状況に合わせて食品を揃えましょう。

→日頃から保険証や運転免許証などと一緒携帯してね。



ひょうごご安全の日大使「はばたん」

●問い合わせ先

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
〒850-8667 神戸市中央区下山手通5-10-1
TEL:078-841-7711(代) FAX:078-362-8913
E-mail:kenkouzoushinka@pref.hyogo.jp
*もしくは最寄りの県健康福祉事務所(保健所)まで

25健P2-071A4

災害時の「食」緊急連絡 (年 月 日作成)

氏名 _____ (歳)

住所 _____ 住

◆かかりつけ医療機関・主治医 _____ 住

◆食事のことで指示や指導をうけていること _____