

1 いざという時のために

(1) 災害等の非常時に向けた備え

災害等が発生した場合、速やかに市町村により避難所が設置され、炊き出しや救援物資等により食事が提供されることとなっていますが、スーパーやコンビニエンスストアまたは自動販売機等で、「いつでも食べ物が手に入る」今日、災害時を想定した食品等の備えを行っていない人が多い現状です。

(独自アンケートによると、備えをしている人は約4割でした。)

突然起こる災害時に自力(家族)で2~3日間程度を乗り切ることを目標に、避難所生活を送ることになっても自らの健康状態の維持に「必要な栄養を確保する」ことが重要です。日ごろから災害に対する備えを心がけましょう。

家庭での備蓄食品

主食	<p>調理に手間のかからないものを準備しよう! 【水・電気・ガスが使えない時】 レトルト主食(ご飯、五目飯、かゆ)、栄養補助食品(カロリーメイト等)、乾パン、ビスケット、クラッカー、せんべい、シリアル類(コーンフレーク等) 【水・電気・ガスが使える時】 アルファ米(ご飯、五目飯等)、米、無洗米、個包装もち、インスタントメン(油揚げ麺)、粉類(小麦粉、ホットケーキミックス、片栗粉)、乾めん(うどん、そば、そうめん)、スパゲッティ、マカロニ、ビーフン</p>
副菜	<p>長期間保存に耐えられるものを準備しよう! 【水・電気・ガスが使えない時】 野菜類缶詰(味付け、水煮)、レトルト副菜(スープ、シチュー等)、サラダ缶詰 【水・電気・ガスが使える時】 フリーズドライ食品(野菜、豆類)、インスタントみそ汁、梅干、らっきょう、漬物、乾物類(切り干し大根、干し椎茸、高野豆腐、かんぴょう、のり、昆布、かんてん、乾燥わかめ、春雨、干えび、煮干し、削りぶし)</p>
主菜	<p>長期間保存に耐えられるものを準備しよう! 【水・電気・ガスが使えない時】 肉・魚缶詰(味付け、水煮)、レトルト主菜(肉料理、シチュー等)</p>

電気が止まると
冷凍食品は、保存できません!

家庭での備蓄食品(続き)

調味料	<p>持ち運びに便利なものを準備しよう! 【かさばらずに、あまり重くないもの】 ビン入り塩、みそ、ソース、ケチャップ、マヨネーズ、こしょう、コンソメ、フリーズドライ食品(みそ、しょうゆ)</p>
嗜好品	<p>エネルギーや栄養素が確保できるものを準備しよう! ようかん、あめ、チョコレート、果物缶詰、チーズ、干し芋、栄養補助食品(ビスケット状、シリアル状、ゼリー状、ドリンク状)、スナック菓子、ふりかけ、ティーパック(紅茶、お茶)</p>
その他	<p>持ち運びに便利なものを準備しよう! 【かさばらずに、あまり重くないもの】 ミネラルウォーター、スポーツ飲料、トマトジュース、野菜ジュース、フルーツジュース、スープ缶、ロングライフ牛乳、スキムミルク、粉ミルク、ベビーフード等、乳幼児や高齢者の食べられるもの</p>



非常災害時に冷蔵庫は使えるか？

冷凍・冷蔵庫は、平常時には食品の貯蔵庫として使用していますが、災害発生時には、停電等により「食品を収納しているクーラーボックス」となってしまう。

冷凍・冷蔵庫に残された食品を「すぐに食べきるもの」や「調理等で日持ちするもの」、「常温でも日持ちするもの」に分け、有効活用するようにしましょう。

・すぐに食べきるもの

例) 冷凍食品(冷凍ごはん、冷凍めん、冷凍野菜 等)

冷蔵食品(手作りのお惣菜、肉・魚類、豆腐 等)

※常温で保存することで、腐敗等がすぐに進むような食品は、廃棄せずに有効活用するためにも早めに食べるようにしましょう。



・調理等で日持ちするもの

例) 肉、魚等の生鮮食品

※生鮮食品のままでは腐敗等がすぐに進むため、火を入れたり、天日干したり、塩漬け、砂糖漬け等の作業により保存性を高めて、廃棄せずに有効活用するようにしましょう。



・常温でも日持ちするもの

(前記「家庭での備蓄食品」を参照)



(2) 非常時の持ち出し食品

災害等非常時(災害発生～緊急対策)の食事は、一般的に冷めた物が多い食事となります。

具体的には、加熱調理せずに食べることができる乾パンや缶詰、レトルト食品等の備蓄食品(前記「家庭での備蓄食品」を参照)となります。

非常時の持ち出しに際して...

突然の災害から自分や家族の命を守るためには、家族構成に応じた食品を①非常用持出袋に入れる分②長期にわたる避難生活のための備蓄分に分けて確保すると有効です。

非常用持出袋は、

★最低限必要な準備(家族の人数や年齢に応じた用意)をしましょう。(2～3日分の食品を準備)

★いつでも取り出しやすく、目につきやすい場所に備えておきましょう。

★持ち運べる大きさにし、目安として男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめましょう。
(食品以外に火器や防寒具、灯り、救急箱等も含めて準備しましょう)

★家族全員が保管場所を知っておくことが大切です。



1人分の備蓄食品例

食品	1日分	3日分	備考
飲料水	3ℓ	9ℓ	500mlペットボトルが持ち運びやすい
野菜ジュース(200ml)	1缶	3缶	
乾パン(100g)	1缶	3缶	
缶入り味付けご飯	1缶	3缶	レトルトご飯等でも可
真空パック切り餅	1袋	1袋	
肉・魚の缶詰(225g)	1缶	3缶	
野菜の缶詰(225g)	1缶	3缶	
板チョコ等	1個	1個	

(3) 備えておきたい調理器具

非常災害時には、ガスや電気、水道等のライフラインが使えない場合があります。このような時のために、アウトドアで使用する器具やガス器具を用意しましょう。

また、ライフラインの中で電気が早く復旧する場合がありますので、電気製品を上手に活用しましょう。

<電気が使えないとき>

ア 卓上カセットコンロ

ガスと電気が使えないときには、とても便利です。

調理のほかに湯沸しとしても使えるので、備えておきたい器具です。

予備のカセットボンベも一緒に準備しましょう。



イ 七輪(バーベキューコンロ等)

炭や木(薪)等を燃料として使うため、ガスと電気が使えないときの屋外の調理に利用できます。

火をつけるためのマッチやライター、炊きつけとしての新聞紙や牛乳パック等も一緒に準備しましょう。

ウ キッチンバサミ

まな板を使わず、材料等を切ることができます。



エ その他(お役立ち物品)

ラップ、アルミホイル、使い捨て食器、割り箸、スプーン、ナイフ、缶切り、牛乳パック、紙コップ、新聞紙 等

<電気が使えるとき>

ア 電子レンジ

冷凍食品の解凍や食品の温め、少量の調理にも使用できて便利です。

水が無い場合でも生野菜を茹でた状態にするほか、ふきんの乾燥・消毒(1枚につき、約50~60秒)、開封したレトルト食品を温めることもできます。



イ 電気炊飯器

米の炊飯以外に粥や味噌汁を作ったり、冷たいご飯の温めにも利用できます。

ウ オープントースター

トースト、焼き魚などをはじめ、幅広く利用できます。

エ ホットプレート

炒め物、卵焼き、焼き魚等に利用できます。

オ 煮物用電気鍋

煮込み料理、茹で卵、味噌汁を作るときに利用できます。

(4) 備蓄食品・保存期間の目安

保存期間の目安は、開封せずに常温で保存した場合の期間です。備蓄食品を準備した場合には、食品包装に記載されている消費期限・賞味期限を定期的に確認し、期限のあるものに交換しましょう。

備蓄食品・保存期間の目安

(主食になるもの)

食品名	保存期間	食品名	保存期間
米類	6ヵ月	即席 袋入り	6ヵ月
乾燥がゆ	6ヵ月	めん カップ入り	5ヵ月
もち(真空包装)	1年	マカロニ・スパゲッティ	3年
乾燥めん	1年	ホットケーキミックス	2年

(そのまま食べられるもの)

食品名	保存期間	食品名	保存期間
缶 果実類	4年	粉乳	1~1.5年
缶 野菜類	5年	加糖練乳	1.5年
缶 食肉魚介類	5年	無糖練乳	1.5年
詰 調理食品類	5年	シリアル	1年
詰 おかゆ	1年	ビスケット	1年
レ ごはん類	1年	乾パン	1年
ト 炊き込みごはんの素	1年	クラッカー	9ヵ月~1年
ル おかゆ	8ヵ月	せんべい、スナック	6ヵ月~1年
ト カレー、シチュー	2年	油菓子	3~6ヵ月
食 調理ソース	2年		
品 パスタソース	2年		
品 ハンバーグ	6ヵ月		

備蓄食品・保存期間の目安(つづき)

(乾物等)

食品名	保存期間	食品名	保存期間
パン粉(ドライ)	6ヵ月	ふりかけ	1年
麦粉(薄力粉)	1年	高野豆腐	6ヵ月
天ぷら粉	1年	かんぴょう	1年
片栗粉	1年	切り干し大根	3ヵ月
煮干し	3ヵ月	干し椎茸	6ヵ月
干しえび	3ヵ月	いりごま	6ヵ月
パック入り削りぶし (不活性ガス充填)	1年	春雨	2年
一般削りぶし (防湿袋入り)	6ヵ月	乾燥わかめ	1年
フリーズドライ野菜	1.5年	とろろこんぶ	6ヵ月
		味付けのり(缶)	10ヵ月

(嗜好食品や調味料)

食品名	保存期間	食品名	保存期間
チョコレート	1年	みそ	6ヵ月～1年
ソフトキャンディー	1～1.5年	酢	2年
日本茶	3～6ヵ月	ポン酢	1年
紅 缶	3年	ソース(プラスチック容器)	2年
茶 ティーパック	2年	本みりん	1～3年
コー レギュラー粉	1～1.5年	トマトケチャップ	1～1.5年
ヒー インスタント	3年	マヨネーズ	7ヵ月
ココア	2年	ドレッシング	6ヵ月
水(ペットボトル)	1年	カレールー	1.5年
お茶(ペットボトル)	1年	油ブ サラダ油	1年
ジュ ペットボトル	1年	天ぷら油	1年
ース 缶	2年	ごま油(ビン)	2.5年
即席 粉末	1年	和風だし 粉末	1.5年
みそ汁 生	6ヵ月	コンソメ 顆粒・固形	1.5年
しよ プラスチック容器	1.5年	中華風だし 液状	1.5年
うゆ びん・缶	3年		

缶詰の選び方

缶詰は、長期保存に適していますが、中身が見えません。
まずは、名称(品名)、原材料名、内容量、製造者または販売者等の表示されている事項をよく確かめましょう。

缶詰を購入する時は、

- ・表示されている賞味期限を見て、残存日数を確認する。
- ・缶のふたは、少しへこんでいる物を選ぶ。(缶詰内に余分な空気が入っていない。)
- ・缶の縁(巻締め部分)の曲がっている物は避ける。
- ・缶にサビがある物は避ける。
- ・缶の胴体にへこみがある場合でも、中身に影響はないので問題ありません。



こんな缶詰は食べないようにしましょう！

- ・**缶のふたの片側(または両側)が膨らんでいる場合。**

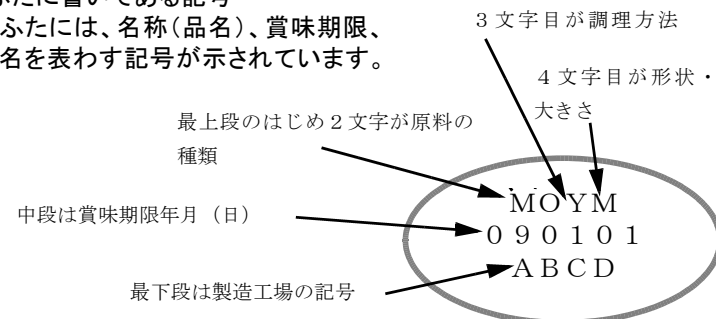
→片側が膨らんでいる場合で、指で押して元に戻る程度であっても微生物が繁殖している恐れがあります。両側が膨らんでいる場合で、膨らみが潰れない時は、保存中に破裂または爆発する恐れがあります。



- ・**外観に変化がない場合でも、異常な酸味(細菌により酸が作られている)がある場合。**

缶詰のふたに書いてある記号

- ・缶のふたには、名称(品名)、賞味期限、工場名を表わす記号が示されています。



※ 最近では、品名と工場記号は別に表示しているために「缶のふた」への記載をせず、賞味期限年月(日)のみを表示した製品もあります。

(5) 水が少ない時の調理の工夫

水を大量に使用できない時は、普段の調理法から切り替えて、臨機応変に対処しましょう。



ア 調理

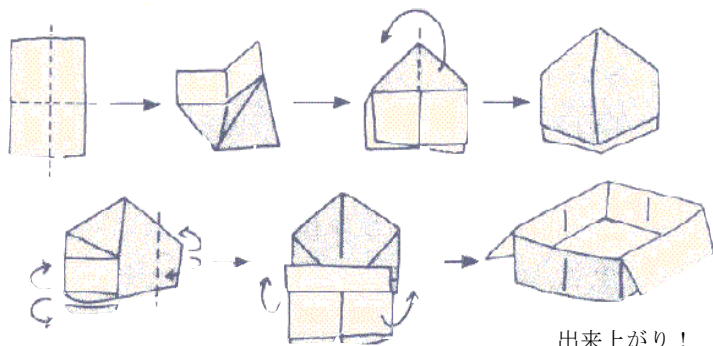
- ・洗う回数、茹でる水の量は必要最小限度にします。
(たとえば、葉野菜などは少量の溜め水で振り洗いし、電子レンジや無水鍋を活用しましょう。)
- ・茹でる材料が多くある時は、1つの鍋でアクの少ない物から順に茹でます。
- ・まな板代わりに洗って乾かした牛乳パックを使います。
- ・ネギなどを切る時は、キッチンばさみを使います。
- ・ボール代わりにポリ袋の中で食品を調味液に漬け込んだり混ぜます。
- ・フライパンやホットプレートにクッキングペーパーをしき、油を使わないようにして洗う回数を減らします。
- ・オープンやオープントースターの皿や、ホイル焼き、煮物の落とし蓋としてアルミホイルを使います。



イ 盛り付け

- ・食器にラップやアルミホイルをはり、汚れたら交換します。
(熱い物は、ラップではなく、アルミホイルを使います。)
- ・アルミホイルを折り紙のコップの要領で折り、携帯コップとして使います。
- ・水分のない食品は、紙片を皿として使います。

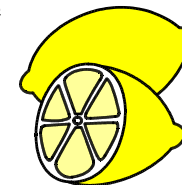
(紙で折った容器を使い捨てに！)



出来上がり！

ウ 後片付け

- ・まな板は十分に洗えない時があるので除菌スプレーや酢を適宜使います。
- ・野菜を洗った水や米のとぎ汁などは捨てずに洗い水に使います。
- ・洗剤代わりにみかん・オレンジ・レモンの皮を利用し、屋外で細かい砂・草や海草を束ねた物を使うとすすぎ水の使う量を減らし、環境にも優しいです。
- ・調理器具や食器はできるだけつけ置きして、まとめて洗います。
- ・汚れの激しい時(油やソースなどがついている時)は、新聞紙等でふき取ってから洗います。
- ・屋外で汚水を捨てる時は、川等に直接捨てず、川から離れた土の上等に捨てましょう。(下流での利用に配慮します。)



エ その他

- ・調理する人が手指を水で洗えない場合は、除菌スプレーやウエットティッシュ等を利用し、清潔を保つように心がけましょう。
- ・ペットボトルを切って、じょうご代わりに使います。
- ・大きいポリ袋を段ボールやポリバケツにかぶせると、水を運んだり、保管する容器として使えます。
(フタが無い場合は、ヒモ等でしっかりとしばります。)



無洗米の利用

お米をとぎ洗いするという手間をなくしてくれる「無洗米」ですが、炊飯に当たっては、次の点に注意しましょう。

- ・水加減は、普通のお米1カップあたり大さじ1~2杯の水を多く入れます。
(無洗米専用の計量カップを用いた場合は、炊飯器の目盛り通りの水加減で炊飯できます。)
- ・十分に水にうるかします。(夏は30分、冬は1時間程度が目安)

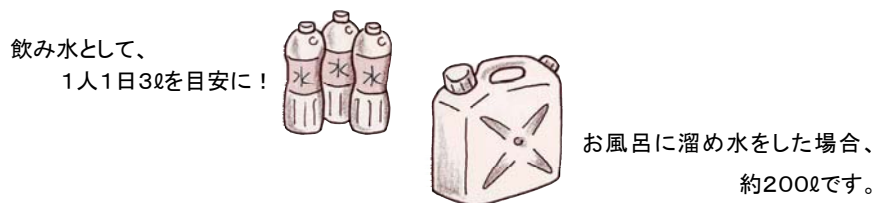
(6) 生活水の確保

災害時の給水源については、市町村が早急に確認し、必要な対策を講じることとなっていますが、普段の水道ラインが災害によって損壊した場合等では、復旧するまでに時間がかかります。

災害発生直後から2～3日までは、「飲用水として、1人1日3ℓ」をめやすに準備しましょう。

また、災害発生後の4日目以降のためには、「飲用水と生活用水として、1人1日20ℓ」を確保しましょう。

また、普段からお風呂に溜め水する等の生活水の確保に努めましょう。



緊急取水の水源例

井戸・湧水池・湖沼・河川・プール・貯水槽・防火水槽等

緊急取水の水源が普段から飲用水として利用されている場合は、衛生的安心度は高いですが、利用率の低い水源の場合、病原菌等により二次災害発生の可能性がありますので、水質が疑わしい時は飲用水としての利用は避けましょう。

また、各取水源は、私有地等に在ることもあるので、取水しても良いかどうかを事前に調べておきましょう。

(7) 屋外での水の注意点

- ・河川の上流にゴルフ場や農地、人家等がある場合は、河川に汚れや農薬が流入しているおそれがあります。
- ・近くに鉱山があったり、川床が茶色や赤くなっている沢は、有害な不純物が混入している危険性があります。
(鉱山物質は、煮沸、ろ過しても除去できません。)
- ・雨水を集める時は、直接、地面に容器を置くと、地面にあたった水がはね、土等の不純物が混入するので、何かの台の上に容器を置くようにします。

2 災害時の食事の注意点



日ごろから食事の配慮が必要な高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦等の災害時要援護者、生活習慣病で治療中の方は、災害時は、いつもの生活や食事ができないので、体調をくずしやすくなります。そのためにもそういう方々にあった食品等の備蓄が大切です。



なお、食生活の不安や疑問は、市町村や保健所の栄養士に相談するようにしましょう。


対象者	注意事項・備蓄のポイント
高齢者	<p>◎脱水に注意 高齢者の場合は、のどの渇きを感じにくい、「脱水症状」になりやすくなってしまいます。特に、災害時はいつもの食事がとれないので注意が必要です。1人1日3ℓの水分を摂取するように心がけましょう。</p> <p>★トイレが十分に利用できないため、水分を控えることが考えられるので、ポータブルトイレを用意すると便利です。</p> <p>◎低栄養に注意 いつもの食生活と違い、災害のストレスなどから食欲が低下して、食事が少なくなるので、低栄養に注意しましょう。</p> <p>★消化のよい食品: おかゆ(レトルト等)、ベビーフード(びんづめ等)、刻み食(レトルト等) ★温かい食事は食欲がわくので、カセットコンロ等を利用</p>
障がい者	<p>◎「いつもの食事」が大切 身体の状態により食事に配慮している場合、災害等の非常時はその食品が手に入らなかったり、調理ができないこともありますが、体調管理のためには、出来るだけ「いつもの食事」に類似した内容にすることが大切です。特に、常温で保存可能な食品は、多めに備蓄しておきましょう。</p> <p>★消化のよい食品: おかゆ(レトルト等)、ベビーフード(びんづめ等)、刻み食(レトルト等) ★カセットコンロ等(加熱調理に便利)の備え</p>

対象者	注意事項・備蓄のポイント
乳幼児	<p>◎授乳回数、食事とおやつの回数、食事内容はいつもどおり 乳幼児は消化器官等が未熟であるため一度に多くの食事ができません。また、嗜好がありますので、日ごろ飲まれている粉ミルクや食べ慣れている食品の用意が大切です。</p> <p>★粉ミルク、ベビーフード(びんづめ等)、アレルギー用食品(使用している場合) ★カセットコンロ等(加熱調理すると衛生的)</p> <p>◎脱水に注意 水分不足による脱水症状に留意しましょう。粉ミルクを調整するときやフリーズドライの離乳食を調理するときにも水は不可欠です。 ★1人1日当たり2~3ℓの水(ミルク専用の殺菌した水も市販されています。)を用意しましょう。</p> <p>◎ストレスに注意 乳幼児は生活環境の変化を受けやすく、ストレスが食生活にも影響を及ぼすことがありますので、ストレスを発散できるような環境づくりが大切です。 ★遊び場の確保やボランティアからの支援を積極的に受けましょう。</p>
妊産婦	<p>◎栄養量の確保と十分な安静が必要 妊娠中期・末期、授乳期は、いつもより多くの栄養が必要です。また、体重増加や高血圧等により食事制限が必要な場合は、食べる量、栄養バランス、塩分に注意します。便秘になりがちなので、野菜不足にも注意します。</p> <p>★各種食品のほか、特にカルシウム(スキムミルク、カルシウム強化の食品)、鉄分(魚肉缶詰、ドライフルーツ)が補給できる食品、野菜・海藻の缶詰や乾物、野菜ジュース ★授乳期の場合、環境の変化により母乳の出が悪くなることもあるので、赤ちゃん用の粉ミルク、粉ミルクを溶く水、ほ乳瓶</p>
生活習慣病で治療中の方	<p>◎日ごろの食事療法と食品の備蓄が大切 病気に合わせた食事療法が大切ですが、食品が手に入らなかったり、調理ができないので、病気に合ったエネルギー、栄養バランス、塩分、野菜摂取等に注意します。</p> <p>★野菜・海藻の缶詰や乾物、野菜ジュース ★低カロリー食品、低ナトリウム食品、低たんぱく質食品等(病者用特別用途食品を使用している場合)</p>

災害時は、食事内容の偏りや疲労・睡眠不足、寒さなどで体調をくずすことがありますので、体調不良となった時の食品の備蓄も心がけましょう。

対象の病気	注意事項・備蓄のポイント
かぜ	<p>◎ビタミン・ミネラルの補給が必要 のどや鼻の粘膜を強くするためにはビタミンA、ストレスに対する抵抗力をつけるためにはビタミンCが必要です。しかし、これらの栄養素の供給源である新鮮な野菜や果物は災害時には手に入りにくい食品です。</p> <p>★野菜ジュース、果汁、ビタミン剤等</p>  <p>◎脱水に注意 熱が高く食欲がないときは、脱水症状にならないように、水分の補給に努めます。</p> <p>★水、お茶、野菜ジュース、果汁、汁物(缶詰、レトルト)、スポーツドリンク、ゼリー等</p> <p>◎消化がよく、やわらかい食事が大切 食欲がなく、消化機能がおとろえた時には、やわらかく、あっさりした食事にします。</p> <p>★おかゆ(レトルト等)、野菜の煮物(缶詰等)、魚の水煮(缶詰)、めん類、高野豆腐、麩</p>  <p>◎温かい食事が大切 温かい食事、体の内側から温めるようにします。</p> <p>★カセットコンロ等の加熱器具の備え</p>

対象の病気	注意事項・備蓄のポイント
便秘のとき	<p>◎便通をよくすることが大切 便の量を増やし、腸を通過する時間を短くすることと腸内でガスを発生させ、腸管を刺激することで便通をよくすることに心がけます。このためには、野菜を中心とした食事をとることが大切ですが、災害時には手に入りにくい食品です。 また、排便習慣をつけるために普段から適度な運動(歩く、体操)とお腹のマッサージをするなど、正しい生活リズムを身につけましょう。</p> <p>★便の量を増やす食品 野菜の煮物(缶詰等)、野菜・海藻の素材缶詰(コーン、ひじき等)、乾物類(野菜、海藻、きのこ)</p> <p>★ガスを多く発生させる食品 豆(缶詰)、マッシュポテトフレーク、干しいも、バナナ</p>  <p>◎水分は十分に 起床後、冷たい水分をとり腸を刺激するのも効果があります。</p> <p>★水、お茶、野菜ジュース、果汁、汁物(缶詰、レトルト)、スポーツドリンク、ゼリー等</p> 

対象の病気	注意事項・備蓄のポイント
下痢のとき	<p>◎水分、ビタミン、ミネラルの補給 下痢によって失われる水分、ビタミン、ミネラルの補給が大切です。 ただし、冷たい飲み物は、腸管を刺激するので、少しずつ、ゆっくりと飲み込むようにしましょう</p> <p>★水、お茶、野菜ジュース、果汁、汁物(レトルト等)、スポーツドリンク、ゼリー等</p> <p>◎消化がよく、やわらかい食事が大切 食欲がなく、消化機能がおとろえることも多いので、やわらかく、あっさりした食事にします。 また、食事の回数を増やし、一度に多く食べず、ゆっくりかんで消化器官の負担を少なくすることも大切です。</p> <p>★おかゆ(レトルト等)野菜の煮物(缶詰等)、魚の水煮(缶詰等)、高野豆腐、麩</p>  <p>◎消化しにくい食品、刺激の強い食品や料理は避けます。</p> <p>★油を多く使った料理(揚げ物、炒め物、サラダ等) ★繊維の多い野菜(山菜、ごぼう、きのこ、こんにゃく、海藻) ★刺激の強い野菜(たまねぎ等)、コーヒー、アルコール類、炭酸飲料、香辛料 ★腸内でガスを発生する食品(豆類、いも、かぼちゃ、バナナ)</p> 