



災害時の食事



地震・津波にとどまらず、火山の噴火、事故などの大規模災害はいつ起こるか予想が付きません。非常事態時に、これまでの「普通の」食事環境は一変します。ガス・水道・電気がストップし台所での調理は困難に。食品生産や流通が滞り、食べ物・飲料が不足。こうした状況に対して災害時の食事はこういった備えをすればよいのでしょうか。

飲料水の備蓄は1日3ℓ！

災害時には食べ物が不足するので食べ物から水分をとりにくくなる。飲料水は普段以上に補給する必要がある。3ℓは食べ物や飲料から取り込む水分と尿や汗として体外に排出される水分の収支バランスで決められた値。



使い切りサイズを選ぶ！

冷蔵庫が使用できないので、大きいサイズのものは残食がでてゴミの処理にも困るため、使い切りの出来るサイズが望ましい。



災害食のポイント

災害食は水分が少ない！

災害食は長期保存を目的としているため水分が少ないものが多い。水分が少ないと、飲み込みにくく喉も乾きやすい状態に。全体的に味が濃いものが多いので薄味のものを選ぶ。



ローリングストック方式をとりいれる！

備蓄する食料の賞味期限はで1年程度。廃棄がでないので環境にも優しい備蓄方法。

ローリングストックとは？

日常的に食べて買い足すを繰り返し、非常食として備えること。

非常食というと賞味期限が大幅に過ぎていて全て廃棄したという失敗もおこりがち。ローリングストックは日常の食品を多めに買い、切らさずに買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品が備蓄される方法。

常温保存が可能なもの
そのまま食べられるレトルト食品・加工食品
ストックの為の賞味期限が1年程度
日常生活を維持する為の最低3日間～1週間の備蓄

ストレス軽減のためなるべく普段通りの食事を再現する

(ごはん・汁物・おかず)

水分・栄養を摂取出来るよう配慮

(水分・栄養機能食品)

精神的な不安が緩和される甘いもの

(間食)



大規模な災害が発生した場合、清潔な水・電気がなどの確保が難しくなるため

食中毒が発生しやすい状況となります。

災害時こそ食中毒の基本を守り

予防に努めましょう。

