

# 食育だより 特別号

発行：ひたちなか市教育委員会事務局

保健給食課

## 災害時の備えできていますか？

9月1日  
防災の日



★「もしもの時」に備えましょう★



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分、できれば1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。用途に合わせ大・小あると便利です。



#### 食料品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害時は、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

##### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



##### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



##### 家族の状況に応じて用意する物



#### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度あるとよいです。



##### 副菜・その他



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



##### 菓子・嗜好品



#### あったら便利なもの

##### 【洗い物を減らす工夫】

- ・ラップ・アルミホイル
- ・牛乳パック・使い捨て容器
- ・割りばし・使い捨てスプーン
- ・ビニール袋 など

##### 【衛生を保つ工夫】

- ・使い捨て手袋
- ・消毒用アルコール
- ・ウェットティッシュ など

### 栄養の偏りにも気を付けましょう！

災害時には、ストレス・疲労、感染症・風邪、エコノミークラス症候群、血圧・血糖値の悪化、下痢・便秘、口内炎、肥満、むし歯など、多岐にわたる健康問題が生じてきます。その多くは食事に関係しており、食事を改善することで防ぐことができるものも少なくありません。

防災食品や災害直後に支援物資などで供給される食事は、主食のパンやおにぎり、カップ麺など糖質が多めで、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足してしまう傾向にあり、栄養に偏りが出てしまいます。食事による健康問題を防ぐためにも、おかず(主菜・副菜)として、缶詰や乾物、レトルト食品、野菜ジュースなどを利用して栄養を補うようにしましょう。

##### たんぱく質

- ・缶詰(さば缶・ツナ缶・やきとり缶 など)
- ・豆乳・きなこ
- ・常温保存(長期保存)が可能な牛乳や豆腐
- ・レトルト食品



##### ビタミン・ミネラル・食物繊維

- ・乾物(乾燥わかめ、ひじき、切り干し大根、のり など)
- ・野菜ジュース・野菜や果物の缶詰
- ・ドライフルーツ
- ・ナッツ



### ★「ローリングストック」で無理のない備蓄を★

「ローリングストック」とは、定期的に備蓄食品を食べて足りなくなった分を買い足していく方法です。食品を一定量保ちながら消費と購入を繰り返すことで備蓄の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食事を摂ることができます。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、無理なく備えるのがおすすめです。

#### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足し、定期的な食品の入れ替えをする



日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



年に一度、家族で災害について話し合う機会を作りましょう。避難場所や安否確認の方法などを確認し、食料品などのストックの見直しも、このタイミングで行いましょう。

★ いざという時、食べ物がないと不安になります。備蓄があることで、少しでも不安が解消されるよう、日頃から災害の備えをしましょう！