

●非常食について

※今回は一般的な非常食のはなしです。持病がある場合は、災害時の食事についてかかりつけ医に相談し、自分に合った非常食を備蓄しましょう。

☆家庭における食料備蓄

過去の災害の経験から、災害発生からガス・水道・電気などのライフラインが復旧するまでに1週間以上必要であることが多いです。物流もなかなか被災地に届かないことを踏まえると、**1週間分の食料を家庭備蓄する**ことが推奨されています。

支援物資はごはんやパンなどの主食が多いため、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが不足し、体調不良を起こしやすくなります。最近では長期保存できるおかずの非常食・野菜ジュースなど、沢山の種類の非常食が販売されています。家庭で食料を備蓄する時は、**色々な種類の食料**を備蓄しましょう。

☆水の備蓄

飲料水は**1人あたり2~3L**が目安です。もし備蓄していた水の賞味期限が切れても、生活水（トイレを流す、掃除用水など）として使えます。

☆ローリングストック法

ローリングストックとは、日頃から食べている缶詰やカップ麺などを少し多めに購入して、食べた分を補充しながら**日常的に備蓄する方法**です。普段の買い物の範囲で備蓄できて、災害時にも**食べ慣れたもの**を食べることができます。

☆非常食の例

【主食（ごはん・パン・麺など）の非常食：エネルギー源になる】

- アルファ米
- 乾麺・即席めん
- 乾パン・缶パン
- レトルトごはん・お粥
- 非常食用の Pasta・うどん
- シリアル・グラノーラ など



【主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）の非常食：たんぱく源になる】

- 肉・魚・卵・大豆製品を使った長期保存できる非常食
- レトルト食品（牛丼、親子丼、麻婆豆腐など）
- 缶詰め（焼き鳥缶、ツナ缶、鯖缶、うずらの卵缶など）
- 常温保存できる豆腐
- プロテイン など

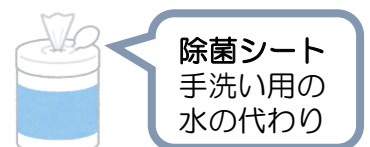
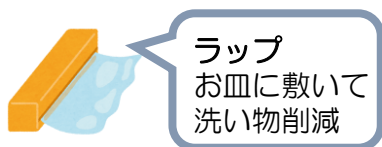


【副菜（野菜・海藻など）・果物の非常食：ビタミン・ミネラルを多く含む】

- ジュース（野菜・果物）
- 乾燥野菜・海藻
- 缶詰め（カットトマト、ひじき煮、果物など）
- 即席みそ汁・野菜スープ
- サプリメント
- など



☆災害時に役立つ家庭用品の例



資料：農林水産省などを参照