



--災害時の備えできていますか？--

近年、地震や洪水といった自然災害の発生頻度が高まっています。相次ぐ自然災害に備えて防災食の「備蓄」が重要です。「普段から食べているものを備蓄する大切さ」に注目が集まり、非常食ではなく「**防災食**」「**災害食**」という言葉が使われるようになりました。自分や大切な人を守るために災害への備えを考えてみましょう。

--ローリングストック法--

普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



- 適しているもの
 - ・ 常温で保存できるもの
 - ・ 賞味期限が最低3か月以上のもの
 - ・ 調理せずに食べられるもの
- 例えば…
 - ・ 飲料水
 - ・ パックご飯
 - ・ レトルト食品
 - ・ インスタント食品(カップ麺、スープなど)
 - ・ 栄養補助食品
 - ・ お菓子(クッキー、飴など)

- ◎最低3日、できれば1週間分の備蓄食品×家族人数
- ◎食事に配慮が必要な高齢者、乳幼児、妊産婦、食物アレルギーがある方は、それに対応できる備蓄食品を準備する。

--栄養の偏りに注意--

防災食品は、糖質が多めで偏りが出てしまい、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が不足しがちになります。

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ たんぱく質 ・ 缶詰(さば缶、焼き鳥缶など) ・ 豆乳 ・ きなこ | | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ビタミン・ミネラル・食物繊維 ・ 乾物類(わかめ、ひじきなど) ・ 切り干し大根 ・ のり ・ 野菜ジュース
(食塩・砂糖不使用がおすすめ) | |
|--|--|--|--|

--防災食の見える化--

- ①賞味期限の見える化：3か月に1回は賞味期限の確認をする
- ②収納場所の見える化：どこに収納しているか家族みんなが知っておく
- ③食べ方の見える化：調理の仕方を家族みんなが知っておく

