

健康 ワンポイント アドバイス



無理なくできる備蓄のポイント

9月1日は「防災の日」です。いつ起こるか分からない大規模災害に備え、家庭の備蓄食品などを今一度見直しましょう。

備蓄の目安は1週間分

災害時は、物流機能の停止により食品が手に入りにくくなることが想定されます。最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄を人数分用意するのが望ましいです。

水とカセットコンロは必需品

水は生命維持に欠かせません。1人当たり1日3Lを備えましょう。また、カセットコンロがあれば食事の幅が広がります。温かい食事は、体も温まり緊張感や不安感が和らぎます。

「いつもの味」を買い足し続ける

被災時は、普段から食べ慣れているものがあると心が落ち着きます。パックご飯、レトルト食品、缶詰、乾物、野

菜ジュースなど、好みの味の食品を普段から多めにストックしておきましょう。普段料理をしない人は、缶パン、アルファ化米などの非常食を買っておくと安心です。

家族の状況に合わせた備えを

乳幼児や持病・アレルギーのある人、要介護者の居る家庭では、それぞれに必要な食品などを多めに備蓄することが大切です。普段から備蓄食品を食事に取り入れ、味や形状に慣れておきましょう。



【健康づくり課 管理栄養士】