



食品の備蓄について考えよう

今年4月に発生した熊本地震や5年前の東日本大震災など、大規模災害はいつ起こるか分かりません。災害が発生すると一時的に物流が止まり、生活に必要な日用品や食料品が手に入らない可能性が出てきます。地域や家族で乗り切れるよう、自宅にも備蓄食品を用意しておきましょう。

ストックの目安は3日分

災害が発生して支援体制が整うまでに、約3日かかるといわれています。家族の人数×3日分の食品を用意しておきましょう。使い捨ての紙皿やコップ、箸、ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュなども一緒にまとめておくと便利です。

そのまま食べられる食品の用意を

電気・ガス・水道などのライフラインが止まってしまふことも考え、そのまま食べられる缶入りの食品やレトルト食品、水などを用意しておきましょう。発熱剤もあると加熱することができ、冬場は体が温まります。



乳幼児や高齢者がいる場合

災害時に備え、乳幼児用の粉ミルクや哺乳瓶、水、ベビーフードなども準備しておきましょう。食物アレルギーの子がいる場合は、アレルギー用食品も余裕をもって購入しておきましょう。

固い物が食べられないといった高齢の家族がいる場合は、柔らかく食べやすい備蓄品の用意が必要です。ストレスなどで食欲が低下する場合があるので、普段の味に近いものもストックしておきましょう。

ローリングストック(買い足し)のすすめ

日ごろ食べていて保存が利く食品を多めに買い置きし、賞味期限の近いものから1つ使ったら1つ補充する方法をとると、無駄なく保存できます。

【健康管理課栄養士】