

# 災害時の備え～食の備蓄してありますか？～

# 栄養新聞

## 津久見市

第三十四号  
(令和二年八月)

お問い合わせ先(82-9533)

### 災害時の食の備蓄について

地震や水害等の災害時や新型コロナウイルス等の感染症の発生時には、食料供給の減少や物流機能の停止により、食料品が手に入らないことが想定されています。

災害は、いつ起こるかわかりません。そのためにも日頃から災害時に備えておくことが大切です。

このため**最低3日分～一週間分**の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

### まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組合せで、**最低でも3日分、できれば1週間分程度**を確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合は、水と熱源(カセットコンロ等)は、1週間分程度(水21ℓ、ボンベ6本程度)あれば安心です。

#### 【水】

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。



#### 【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。



#### 【米】

(エネルギー及び炭水化物の確保)

**備蓄の柱!**  
2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。



#### 【缶詰】

(たんぱく質の確保)

缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。



### あると便利な備品

- 食品用ポリ袋 (耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- クッキングペーパー・キッチンペーパー
- マスク
- キッチンばさみ
- 鍋、やかん
- おたま、トング
- 除菌スプレー(ペーパー)
- 紙皿、紙コップ
- 割り箸、使い捨てスプーン



### 乳幼児がいる場合



- ◎粉ミルク ◎離乳食 ◎多めの飲料水

### 高齢者がいる場合



- ◎ 柔らかく食べやすいレトルト食品
- ◎ 噛む力、飲み込む力に応じてミキサー食、ゼリー、流動食など
- ※ 水(高齢者は、脱水症状になりやすいため多めに準備)
- ◎ 普段食べている食品や好物の食品や飲み物を準備していれば食欲がない時に食べることができます。

### 慢性疾病がある場合



- ◎食物アレルギーなど個人の病態に応じた非常食

### 週1体操コラム

#### 週1元気アップ体操が再開しました!

新型コロナウイルス感染症の影響で、3月より休止していた週1元気アップ体操が、順次再開しています。

◆再開した地区一覧 (R2.7月末現在)

地区	日時	場所
千怒旭町	毎週火曜 13時～	旭町会館
彦ノ内	毎週木曜 10時～	彦ノ内公会堂
西ノ内	第1・3火曜 10時～	西ノ内公民館
警固屋	毎週火曜 10時～	警固屋区民会館
志手町	毎週水曜 13時30分～	志手町公民館
地蔵町	毎週水曜 13時30分～	地蔵町集会所
桜ヶ瀬新町	毎週水曜 13時30分～	桜ヶ瀬新町集会所
川内	毎週木曜 10時～	川内会館

体温測定や手洗い、咳エチケットなどの感染症対策をしっかり行った上で体力づくりを行っていきます。

免疫力を高める1つの方法として『体を動かす』ことが重要です。

是非、この機会に週1元気アップ体操に参加して一緒に体を動かしませんか?



### <備蓄食材を使った 簡単レシピ 1人分> わかめとコーンの和え物

#### (材料)

- ◎乾燥わかめ 2g
- ◎コーン缶 大さじ3
- ◎ベビーチーズ 1個
- ◎砂糖 少々
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎こしょう 少々

#### (作り方)

- ①乾燥わかめを手で細かく砕いて、50ccほどの水に5分ほどつけ戻し絞ります。チーズは手でちぎります。
- ②ポリ袋の中にすべての具材とコーンの汁を大さじ1程度入れポリ袋の中でよく混ぜて完成です。