

食の備蓄してますか？

いざというときに備えていますか？

地震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一週間は、スーパーやコンビニなどで、食品が手に入らないことが想定されています。新型コロナウイルスの感染拡大防止等で、不要不急の外出は、控えることがとても重要であります。できる限り、外出を避けなければなりません。

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

緊急時に備えて、まずはここから食料品備蓄をはじめましょう！

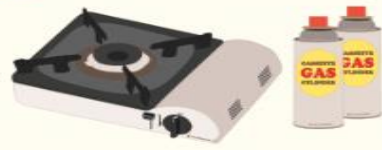
水

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。カセットボンベの準備も忘れずに。1人/1週間分:ボンベ6本程度



主食

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等

エネルギーの確保



主菜・副菜

缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等

たんぱく質の確保、ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充



あると便利な備品

- ☐ 食品用ポリ袋 (耐熱温度130℃以上のもの、漏れ防止のもの)
- ☐ キッチンばさみ
- ☐ 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
- ☐ ロマスク
- ☐ 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

食中毒に注意！！

災害時には断水などで衛生面に特に注意が必要です。調理や食事の前、トイレ後は、しっかり手洗いをしましょう。流水が使える場合は、流水と石鹸で手を洗いましょう。断水の場合は、ウェットティッシュやアルコールを使いましょう。

出典 農林水産省 HP より

献立例

▶ 発生後1週間程度は、ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する可能性があるため、水、熱源の確保を前提としています。

1日目	主な食材
朝食 パン(ジャム) チーズ 野菜ジュース パナナ	パン・食パン チーズ、野菜ジュース、バナナ
昼食 ご飯 みそ汁 いわし煮付け	ご飯:アルファ米(白米) みそ汁:カップ入りインスタントみそ汁 いわし煮付け:いわし味付け(缶)
夕食 五目ご飯 やきとり	五目ご飯:アルファ米(五目ご飯) やきとり:焼き鳥(缶)

※ なお、発災当日は、冷蔵庫にあるものを中心とした献立とするのも良いでしょう。



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、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、常に一定量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。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



家族の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

高齢者・乳幼児



* 高齢の方でも食べやすいおかゆ



* ミルクアレルギー対応の粉ミルク

慢性疾患



* 腎臓疾患の方向けの低タンパクご飯

食物アレルギー



* 特定原材料27品目不使用のシチュー

バッククッキングごはん

(材料)

- お米 1合
- 水 1カップ

(作り方)

- ①米をとぎ、ポリ袋に入れる。
- ②分量の水を加え、空気を抜きながら、ポリ袋の上をしぼる。30分程度そのまま浸漬させる。
- ③沸騰した鍋に入れ約20分加熱する。
- ④火を止めて、10分ほど蒸らす。



★水を多めにするとおかゆになります。

＊ 週1体操コラム ＊ ～今一度、感染症対策を確認！～

新型コロナウイルス感染症を懸念して外出する機会等が減ることで「フレイル(虚弱)」状態になっていませんか？出来る範囲で活動(動くこと)を継続することがフレイル対策には重要です。今一度、通いの場での感染症対策について、右の10項目を確認し、通いの場等を活用して皆でフレイル対策をしましょう。

基本的な感染症対策はどの場面でも同じです。《手洗いうがい》《マスクの着用》《3密の回避》を心掛けてください。

※津久見市のふれあいいきいきサロンでは、当面の間、水分補給以外の飲食は見合わせています。

①健康チェック 外出前に体温を測り、発熱または風邪の症状があるときは休みましょう 	②こまめに手洗い 水と石けん、30秒ほどかけて洗いましょう 手指消毒をするときは消毒剤をたっぷり使うことが効果的です 	③マスク着用 症状がなくても必ず着けましょう 一度ごとに取り替えてください 鼻からあごまでしっかり覆い、隙間ができないように着けましょう 	④密集を避ける 会場の収容人数の半分の人数で集まりましょう 近接する人との距離を十分に保ちましょう 	⑤密接を避ける 人との間隔はできるだけ2mあけましょう 密接(1m以内)は避けましょう
⑥密閉を避ける 1時間に2回程度、窓やドアを開けて風通しをよくしましょう 	⑦飛沫を避ける 向かい合った会話や食事は避けましょう 間隔をあけて横並びで話しましょう 	⑧接触を避ける イスや机など共有するものは、こまめに消毒しましょう 飲み物などは個々に分けましょう 	⑨参加者の把握 その日の参加者を記録しましょう 	⑩持ち帰らない 帰宅後はすぐに着替え、手や顔を洗いましょう

大分県高齢者福祉課作成資料より一部抜粋

栄養新聞

津久見市

(令和三年九月) 第四十三号

お問い合わせ先(8219533)