



写真：東日本大震災防災資料から

2011年3月には東北地方太平洋沖地震による東日本大震災、2018年9月には北海道胆振東部地震が発生しています。電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から家庭で飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用している食品をストックする数を決めて、使った分を補充する「ローリングストック」を心掛けましょう。

災害時に備えた備蓄、非常用持ち出しバッグを!

在宅避難の備蓄例

- 飲料水3日分（1人1日2～3ℓが目安）
- 非常食3日分の食料として、ご飯、ビスケット、板チョコ、乾パンなど。
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ、ラジオなど。

飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から水道水を入れた容器を用意する。お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容例

- マスク、消毒液、体温計
- 飲料水、食料品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレート）
- 貴重品（貯金通帳、印鑑、現金、健康保険証）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬）
- ヘルメット、軍手、懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- 乳児のいる家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳瓶も用意しておきましょう。

ローリングストックの実践を!

昔は「長期保存の利く物を買って保存を」でしたが、普段使わないから状態・賞味期限などを確認し忘れる…、なんてことも少なくありません。

そんなことを防ぐために非常食を飲食し、使った分を補充して備蓄する「ローリングストック」を実践しましょう。ポイントは「古いものから使うべし! 使った分は補充すべし!」。

ストックしたい食品のポイント

1. ご飯やパン、麺類などの主食（エネルギーを確保できる物）
 2. 加熱しなくても食べられる食品
 3. 水分
- ★普段から食べ慣れている物を活用しましょう!

災害時の食物繊維不足、ビタミンCの不足に注意!

国民健康栄養調査から成人の食物繊維摂取量は1日15～20gですが、胆振東部地震の際の厚真町における炊き出しでは、やりくりして1日11gほどしかとれていないことが分かりました。

また、ビタミンCの摂取量では、自衛隊の炊き出し等があった9月と比べ、炊き出しが終わった10月からの摂取量では10%の減少がみられ、高齢者では普段の平均摂取量よりも30mg/日以上低い数字となり、大幅な不足がみられました。

日持ちする備蓄を消費する前に、まずは使える野菜で!

停電時等の調理には、ヘッドライトがあると便利です。

子どもも食べやすい!
ポトフ



材料（4人分）

きゃべつ	2枚	じゃがいも	2個
にんじん	1本	ウインナー	8本
たまねぎ	2個	コンソメ	2個
だいこん	1/12本	水	500ml

- ①野菜はざく切りにし、ウインナーはななめ半分にする
- ②じゃがいも以外の野菜、水、コンソメを入れふたをして20分煮る
- ③じゃがいもを加える
- ④柔らかくなったらウインナーを入れ、一煮立ちで完成

加熱なしで食べられる!
わかめとツナのサラダ



ストックした食品の活用!

材料（2人分）

わかめ	大きじ2と1/2
ツナ	大きじ4
コーン	大きじ2

（お好みでドレッシング等）

- ①わかめを水でもどす
- ②水をきる
- ③ツナとコーンを合わせて完成