

もしもの時！
あってよかった！

食品備蓄のススメ！

監修 お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授 須藤 紀子

過去の災害による被災者の声



災害時の食生活で起こること

災害直後は食事が
炭水化物に偏りがち



便秘や口内炎になり、
風邪もひいた…

栄養の偏りから、
体調不良や食欲不振に



在宅避難とは？

- ・ 自宅で避難生活を送ること。
- ・ 日常に近い環境で過ごせることからストレスの軽減に。
- ・ コロナウイルス等の感染症予防にも。
- ・ あなたや家族にケガ等の問題がなく、自宅の安全が確認できていることが大前提。

在宅避難にも食品備蓄は不可欠

非常時でも体と心を満たす食事をするために
自分に合った**食べ物**を**備蓄**しませんか？

備蓄食の選び方

～最低3日、できれば1週間分が理想です～

主食 エネルギー源になるもの

- 米類 (パックご飯、アルファ化米等)
- パンの缶詰
- 乾麺・インスタント麺

米2kgは約27食分
※1食0.5合 (75g) として



主菜 たんぱく質の確保

- 肉・魚・豆の缶詰等
- レトルト食品 (カレー、牛丼等)
- 乾物 (高野豆腐、麩等)



非常時でも1回の食事に
「主食・主菜・副菜」を

1人あたり1日3食×7日
=21食ずつ準備しましょう！

副食 ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

- 野菜ジュース
- 日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも等)
- 野菜の缶詰・びん詰
- 乾物 (ひじき、わかめ等)



その他

- 水・飲料
- 乳製品 (スキムミルク等)
- 缶詰 (果物)
- 調味料
- 菓子類



⚠️ 水は飲用+調理用で
一人当たり3L/日必要です。
生活用水のためにも
多めに準備しましょう。

心の栄養も大切

好きな物も食べて、ストレスを
ためないようにしましょう！

例) チョコ、ビスケット、飴、
缶コーヒー、ジュース 等

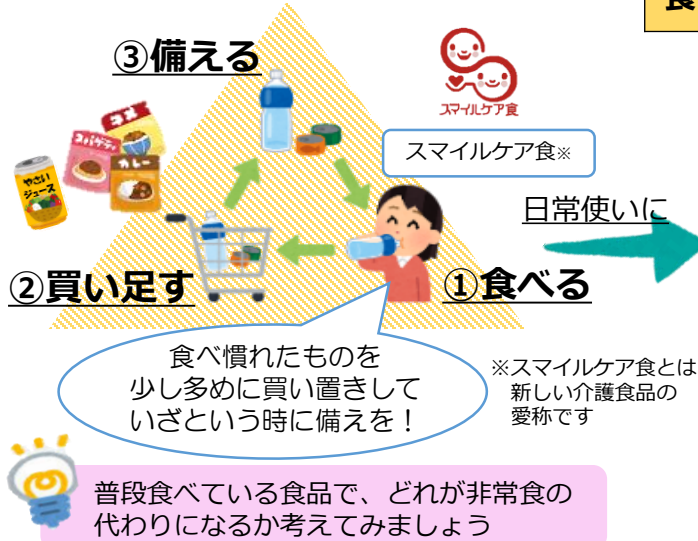
日常から始める備蓄については裏面参照



ローリングストックとは ～日常食品を買い置きして備蓄食に！～

買い置きした食品を使ったら、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。

備蓄食	非常食	調理不要で賞味期間の長いもの
	日常食品	普段使いの食品の買い置き (ローリングストック)



備蓄品で作る！大豆とひじきの梅マヨサラダ まぜるは+

材料 < 1人分 >

大豆水煮缶	1缶 (約100g)
ひじき缶	1缶 (約110g)
梅干し	1個
マヨネーズ	大さじ2~3

- 梅干しは種をとり、梅肉をほぐし、マヨネーズと混ぜる。
- 大豆水煮缶とひじき缶を①で和える。

(レシピ提供：地域活動栄養士 菜の花会)

高齢者に配慮した備え

噛む力や飲み込む力の状態に合わせた食品

- レトルト介護食品
- とろみ調整食品
- 常温保存可のゼリー



慢性疾患に配慮した食品

食事制限がある場合は対応している食品を準備しておきましょう。



栄養補助食品・濃厚流動食

栄養不足を防ぐために、少ない量でたんぱく質やエネルギー量がたくさんとれるものを準備しましょう。



水分不足に注意

脱水予防に水分は多めに用意を。ゼリー状の飲料ならかさばらず便利です。



非常用トイレがあると仮設トイレに並ばずに済みます。
(※目安：大人1日5~10個程度)

普段から食べて慣れているもの、好きな食品

食欲不振のときにこそ食べやすいものを。好みの食品を探しておくのも良いでしょう。



あると便利な備品類

- 温かい食事を食べるために カセットコンロ カセットボンベ なべ 耐熱性ポリ袋 (バッククッキング用)
- 洗い物を減らすために 紙皿 紙コップ 割りばし ラップ アルミホイル キッチンばさみ 空中調理で包丁・まな板いらず
- 衛生を保つために 使い捨て手袋 ウェットティッシュ 消毒用アルコール 非常用トイレ

監修者から役立つ! 備蓄アドバイス

体力のないお年寄りにとって、トイレに行くにも食事をもらうにも行列ができる避難所の生活は過酷です。体育館の床に直接雑魚寝する避難所では、夜中のトイレや歩くときの杖の音にも気がつかうでしょう。プライバシーのない中で入れ歯をはずしたり、共同の洗面所で入れ歯を洗うことに抵抗を感じ、つけっぱなしにすると、口の中が汚くなり、誤嚥性肺炎につながります。避難所生活に耐えられるのは、ある程度健康な人たちともいえ

ます。自宅が無事で、水や食料、熱源等の備えがあれば、避難所に行かなくても済みます。65歳以上のお年寄りの1~2割は災害が起こる前から低栄養傾向にあります。災害が起きて食事量が減るとすぐに弱ってしまいます。災害時こそ意識して、しっかり食べないと、抵抗力が落ち、災害関連死の1/4を占める肺炎などの感染症にもかかりやすくなります。調理不要で食べられるレトルトの介護食や少ない量でもたくさんの栄養がとれる濃厚流動食を買っておきましょう。



監修

須藤 紀子

お茶の水女子大学 基幹研究院 自然科学系 教授 管理栄養士 博士(保健学)
日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)リーダー 日本災害食学会理事