

災害時の食について、今できることを考えよう

家庭では

「各家庭で備える（自助）」が基本です。
最低でも3日分（9食分）の食料を、家族の人数分備えましょう。



地域では



各家庭での備蓄が基本であることを啓発しましょう。



地域防災拠点の運営委員だけでなく、地域全体で防災を自分事として考えられるよう、防災訓練などへの参加を呼びかけましょう。



継続した炊き出しに備えて、献立や食料の入手方法等を具体的に考えましょう。

いざという時もいつもの食事を

からだとこころを支える災害時の食

あなたの家には、3日分の食料備蓄はありますか？



2人×3日分の備蓄例です。家族の人数に合わせて備えましょう!

災害時の食のトラブル



時間とともに変わる「食の目的」

\\ 発災直後 //

生きるために食べる

エネルギー源になる食品を食べる



健康を保つために食べる

不足しやすい食品を積極的に食べる
食べ過ぎ、偏りに気をつける

\\ 1か月後 //

災害時は、緊張感や不安、様々な制限により、体調を崩しやすくなります。
次ページ以降を参考に、準備をしましょう。

災害時の食事の特徴

手に入る食料は限られています。組み合わせなどを工夫することで、栄養バランスをある程度整えられます。バランスよく食べることは、体を元気にし、気持ちを前向きにすることにつながります。

手に入りやすい食品

ごはん、パン、麺など



手に入りにくい食品

(普段から多めに買って備える)

野菜、肉や魚、乳製品



災害時の健康を支える食の心構え

ポイント1 備える

- ・主食、主菜、副菜をそれぞれ備蓄する
- ・乳幼児や高齢者など、要配慮者向けの食品は手に入りにくいので、多めに備える
- ・普段の食事を使い、味を知っておく

備えたい食品例

主食

ごはん、パン、麺など

例 α化米、パックごはん、カップ麺



主菜

肉、魚、大豆、卵など

例 レトルトカレー、魚や肉の缶詰



副菜

野菜、海藻など

例 野菜ジュースや乾物

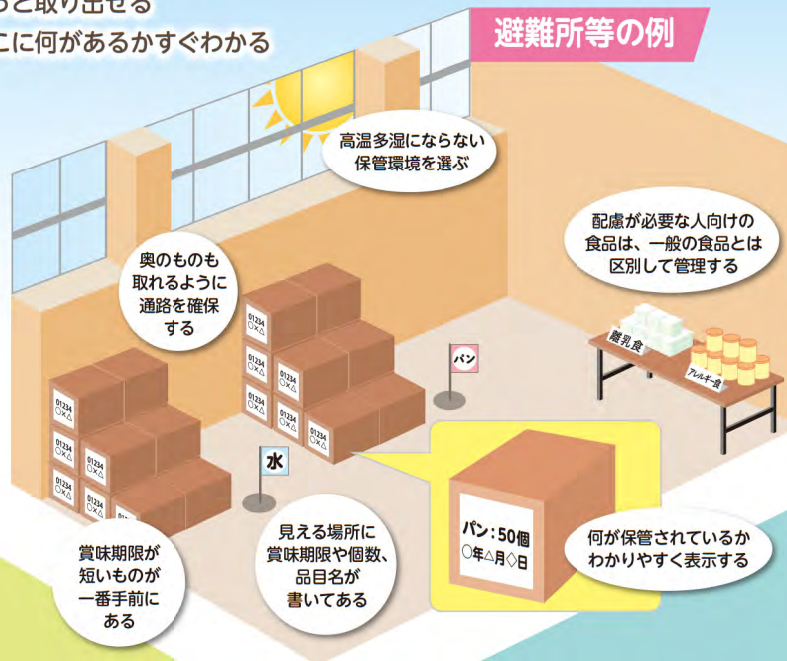


詳しい食品例はこちら！



ポイント2 わかりやすく保管する

- ・賞味期限がパッと見える
- ・さっと取り出せる
- ・どこに何があるかすぐわかる



家庭では

パッと見て中身がわかる

賞味期限が短いものを手前に



※保管場所は分散させましょう

避難所の運営についてはこちら！



ポイント3 食べる

- ・平常時よりも栄養バランスを意識して食べる

食事の内容

なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べることを早い時期から意識しましょう。

備蓄食料や救援物資の場合



主食 + 主菜 + 副菜

炊き出しの場合



主食 + 主菜 + 副菜

衛生管理

からだの抵抗力が落ちている災害時は、安全に食べられるように、感染症や食中毒予防のための衛生管理が大切です。

災害時の衛生管理についてはこちら！

