

いざというときのために 調布市食育ガイド 災害時編



「食べることは生きること」～1週間分を備えましょう～

大規模な災害が発生した際、ガスや水道が使えずに調理ができない、買い物もできない期間が1週間ほど続く可能性があります。

災害時でもふだんと同じように食べることができる準備をしておく、体力の維持だけでなく、ストレスの軽減にも効果があります。

いざという時、ご自身・ご家族の健康を守るため、飲料水や食料品などを最低3日分、できれば1週間分を買い置きするよう心がけましょう。

調布市

何を揃える？ 「食材編」



普段使っている食材も工夫しだいで
備蓄食品に。食事内容が偏ると体調
が崩れやすいため、主食・主菜・副菜
を揃えましょう。

主 食

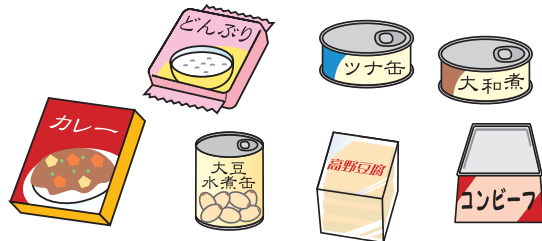
体をうごかすエネルギーや熱に
なるもの。
保存性の高い米を中心に、乾麺
などを用意しておくことで食事の
バリエーションが広がります。



※お米を研いだり、乾麺を茹でる、湯せんにするなどには別途、水やかセットコンロなどが必要です。

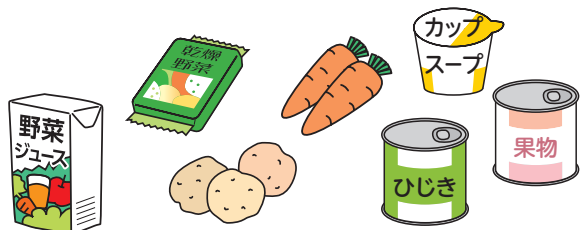
主 菜

血や肉になるもの。
体を維持するために必要です。
魚・肉・豆・卵などを缶詰や
レトルト食品で揃えましょう。



副 菜

体の調子を整えるもの。
ビタミンやミネラル、食物繊維
を含む野菜やくだものは、特に
不足しやすいので十分に備えま
しょう。

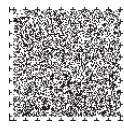


飲料

水はそのまま飲むだけでなく、料理などにも必要です。多めに用意しておきましょう。



水は1人
1日3ℓ
必要だよ。



その他

調味料も備えておきたいもののひとつ。他にも好みに合わせて、常温で長期保存可能な牛乳やパン、し好品（菓子など）も備えておくと良いでしょう。



備蓄のヒント《その1》～買い置きを増やしましょう～

すぐに使う分より多めに買い置きし、使った分を補充しましょう。また、定期的に使って期限切れを防ぎましょう。食品だけでなく、日用品にも有効です。例えば...



いつも買い置きは2個。だから、倍の4個買っておこう！



賞味期限の早いものから食べて、残り2個！早めに買い足した方が良いわね！食べる前に買っておくととっても安心ね。



『ひじきと豆のサラダ』 不足しがちな食物繊維を缶詰で手軽にとることができます。

〈材料〉
ひじき(缶).....1缶
大豆(缶).....1缶
ツナ(缶).....1缶
麵つゆ・酢・サラダ油.....各大さじ1
塩.....少々

〈作り方〉
麵つゆ・酢・サラダ油をよく混ぜ合わせてドレッシングを作り、あとは缶詰を開けて加えるだけ！
※ペットボトルを使ってドレッシングを作ると便利です。好きなドレッシングをかけるだけでもOK。
ふだんはレタスやコーン缶を加えて鮮やかに！



何を揃える？ 「道具編」



避難生活が長期化した場合、下記のようなものも揃えておくと安心です。何を食べるかだけでなく、「どう食べるか」が、こころとからだの健康を保つポイントになります。

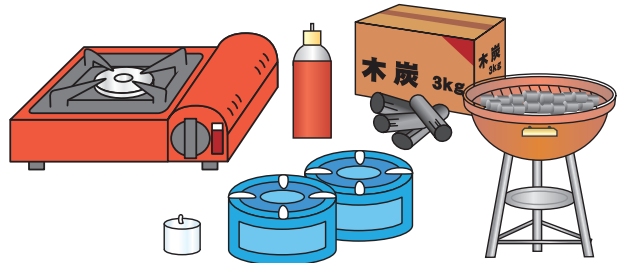
調理器具

災害時は水が貴重になります。使い捨ての紙皿や、皿の上にラップをかけることで食器を洗わずに使用することができます。



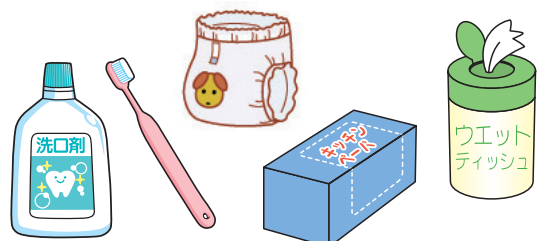
加熱する道具

温かいものが食べられることで体が温まります。カセットガスボンベなどの燃料の買い置きも忘れずに。



衛生用品

身の周りを清潔にすることで、感染症などの病気を予防できます。歯ブラシでブラッシングした後にデンタルリンスを使えば水も節約できます。





備蓄のヒント《その2》 ～分散備蓄～



家屋の倒壊で備蓄品を取り出せないことがありますので、可能であれば備蓄品を数か所に分けて保管しましょう。台所の他に玄関や車庫など、ちょっとしたスペースも備蓄に有効活用できます。

例えば、トイレットペーパーなら...



災害
豆知識

災害時の「関連死」予防

災害発生時では建物の崩壊などで亡くなる「直接死」と、病状等が災害によって悪化したと被害認定された「関連死」があります。

「関連死」の原因の約3割は、避難所などにおける生活での肉体的・精神的疲労と言われています。体力や免疫機能が低下すると肺炎になるリスクも高まります。

肺炎の予防には、体力や免疫力を維持するとともに、口腔内の衛生確保が大切です。

さらに、温かい食事をとれる工夫をして、寒さを防ぎ体も心も温めましょう。

状況に合わせて プラス1



ご自身や家族の体調によって、「必要なもの」が異なります。状況に合わせてプラス1を備えましょう。

ふだん薬を服用している方は薬も忘れずに。

赤ちゃんがいる家庭では…

災害時のストレスで、母乳が出なくなることがあります。**哺乳瓶や粉ミルクの他にも湯を作るためのカセットコンロ**なども用意しておく心安心です。

また、乳児は脱水症状になりやすく、体重1kgあたり120～150mlの水分が必要です。水分は大人と同じくらい（3ℓ/日）多めに備えましょう。

おむつなどの衛生用品も忘れずに！



高齢者がいる家庭では…

飲み込みづらい、むせやすいなど、食べる機能が低下している場合、支給される食材が合わず食事が少なくなってしまうことがあります。

食事が少なくなると、免疫力も低下してしまうため、**介護食やとろみ調整食品など食べやすい食品**を備えておきましょう。

※慢性疾患で食事療法をしている方は、病気が悪化しないように治療食も忘れずに備えておきましょう。



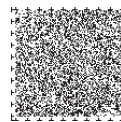
食物アレルギーがある方は…

発災後すぐは、食物アレルギー対応の食品が手に入らないことがありますので、**ふだん食べ慣れている食品や薬**を備えておきましょう。

また、お子さんに食物アレルギーがある場合は、保護者がいなくても周囲の人にもわかるような工夫を相談しておきましょう。



大切な命を守るために



ケガや持病の悪化によって、体調の変化を伝えられないことがあります。下記のようなカードを携帯しておくことで、周りの人も素早く対応できます。

災害や緊急の際、配慮をおねがいします

名前

生年月日

明治・大正
昭和・平成

年

月

日

血液型

型

連絡先

名前

☎

病気やアレルギーなどで対応が必要なこと

障害がある方は…



周囲の配慮や手助けをお願いしやすくするための「ヘルプカード」を配布していますのでご活用ください。お問い合わせは、障害福祉課（042-481-7094）まで。

調布市食育ガイド「災害時編」

発行日 平成26年3月

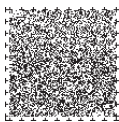
監修 日本災害食学会

発行 調布市福祉健康部健康推進課

〒182-0026

調布市小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階

(042)441-6100



我が家の 備蓄品をチェック



半年に1度は、試食をしたり賞味期限をチェックすることも忘れずに

必ず備えたいもの (3日分~1週間)

| | | |
|-----------------|---|---------------------------------|
| 飲料水 (目安は1人3ℓ/日) | | |
| 食 料 品 | 主 食 (米, 麺類など) | ※具体的な食品は 1・2ページを ご参照ください。 |
| | 主 菜 (肉, 魚, 豆, 卵など) | |
| | 副 菜 (野菜, 果物など) | |
| | 家族の状況に合わせた食品 | |
| | 調理なしで食べられ気分転換にも使える食品 (チョコレートなどの菓子類, ゼリー飲料, 栄養補助食品など) | |

できれば備えたいもの

| | |
|-------------------------------|--|
| 食べ物を温められる道具 (カセットコンロなど) | |
| 歯ブラシや洗口剤 (デンタルリンスなど) | |
| ふだん服用している薬 ※かかりつけ医と相談しましょう | |
| 身体を拭けるようなウェットタオル, 除菌用ハンドジェル | |