

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



食料が不足する



食べるものが偏る



水分が不足する

下痢・便秘

倦怠感



前を向いて生きていく
体力・気力が失われる



脱水症状



慢性疾患の悪化

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



\\ 1か月後 //

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

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が、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

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

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

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

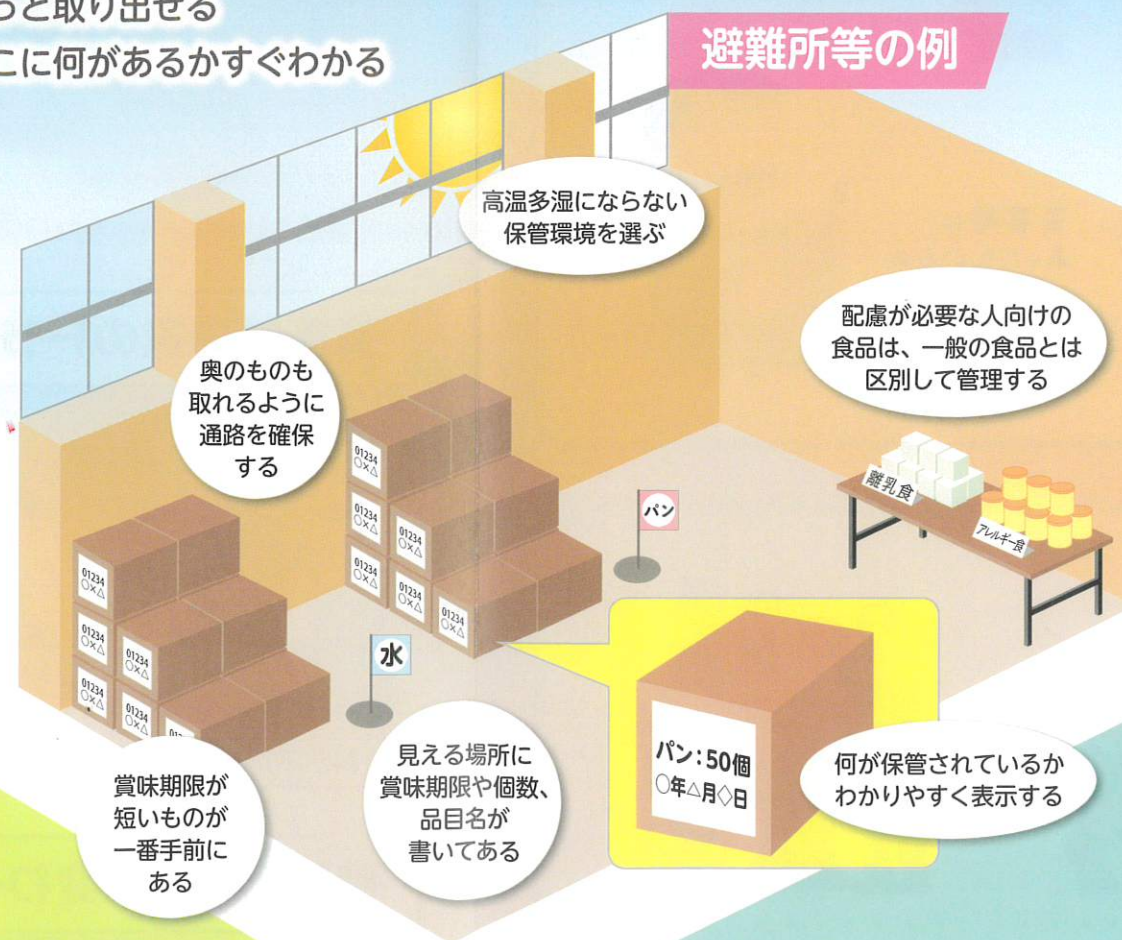
(例) 野菜ジュースや乾物



詳しい食品例はこちら！



避難所等の例



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！



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！



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。



備える

ふだんから少し
多めに食品を
ストックしておく

自分の好きなもの
食べなれているものも
ぜひストック！



買い足す

使った分だけ
買い足す



ローリング ストック

食べる

日常生活で、備蓄
した食品を古い
ものから使う



カセットコンロやガスボンベ、
食器等の準備も忘れずに！



災害時に
あったかいもの
が食べられると
ホッとするよ



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。