



私たちは常に災害の危険にさらされています。思いがけずにやってきます。

この間も震度5程度の地震が起きていました。ここ和歌山県でも震度1、2程度ですが最近何度も起きているように感じます。

今回は地震が起きた時のために備えておきたい在宅避難の際の防災食についてお話しします。



災害の時に必要なものは??

まずは「水」 水は生命維持に欠かせません。はじめに飲むお水を備えましょう。

水の備えが心もとないと少しずつ飲もうとして脱水症状になり危険です。

飲料用として1人1日3リットル×3日分、できれば7日分備えましょう。



また、生活用水も同じくらい必要なお水です。トイレを流す、顔を洗う、皿を洗う、洗濯をするなど生活のあらゆる場面でお水は必要になります。水道水を空のペットボトルに詰める、お風呂の浴槽に溜めておく、水の代替品（ウエットティッシュ、歯磨きシート、ドライシャンプーなど）を用意するなど普段から心がけ、給水容器も忘れずに用意しましょう。

次に「カセットコンロとガスボンベ」 それらは電気、ガスの復旧までの必需品。調理はもちろんお湯がわかせると蒸しタオルを作ったり暖をとることができます。



最後は「食べ物」です。在宅避難で必要な食べ物は、家族が3日間、できれば1～2週間過ごせる量が目安です。高齢者、乳幼児、アレルギーなど疾患を持っている方への配慮も忘れずに。高齢者が災害時になりやすい状況として嚥下がしにくくなったり、食事の量がすくなくなったり、偏った栄養などで低栄養になることがあります。嚥下がしやすく水分補給にもなる栄養食品（メイバランスなど）を用意しておくのがおすすめです。

☆普段食べているものを備えよう！～ローリングストックがおすすめ～

普段よく食べるもので、保存のきくものを多めに買い揃えましょう。自然災害に限らず、急な体調不良や怪我などで家から出られないときにも重宝します。できれば1週間以上の食べ物を備えましょう。

普段食べているものを少し多めに購入し、普段の食事で食べながら再度また買い足す考え方を

「ローリングストック」や「日常備蓄」と言います。日常=防災に。上手に食べる、消費することが

とても大切です。どれだけ備蓄に適した食材であっても、好みの味でなかったり、上手に料理

できなかつたりすれば、そのご家庭におすすめの備蓄食材とは言えません。



☆備蓄食品の一例

・主食になるもの

米、パックごはん、乾麺、餅、シリアル、レトルトおかゆ、フリーズドライ（リゾットなど）

・おかずになるもの

缶詰、レトルト食品、瓶詰（らっきょう、鮭フレーク、佃煮など）、乾物

・おやつになるもの

個包装になっているお菓子は、手を汚さずに食べられるので便利です。手軽にエネルギー補強をすることができます。



・飲み物（水分）になるもの

常温保存ができるもの、パックジュースなど



《どんな時でもいつも通りの食事ができるようにしっかり備えておきましょう！》

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてくださいね。次号も楽しみにしててください！