

## 家族に合わせた食品を備えましょう

### 乳幼児がいる場合

#### □ 粉ミルク

(スティックタイプの方が便利)

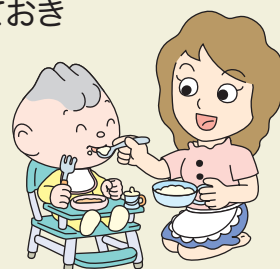
災害時には環境の変化により、母乳が出にくくなる場合もあるので、粉ミルクと一緒に、ほ乳瓶、乳首、ガーゼ等もセットしておくとう安心です。



#### □ 離乳食

(粉末タイプやフリーズドライのものなど)

プラスチックの皿やスプーン、ガーゼ等も一緒にセットしておきましょう。



#### □ 水

脱水症状になりやすいので、水は必ず備蓄しましょう。粉末やフリーズドライの離乳食を作るためにも必要です。

#### □ アレルギー対応食

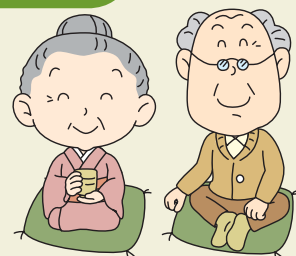
アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。



### 高齢者がいる場合

#### □ 軟らかくて食べやすい食品

レトルト食(かゆ、ミキサー食、やわらかタイプの肉・魚のおかず)、ゼリー、濃厚流動食、缶詰など身体状況にあった食品を用意しましょう。



#### □ 水

のどの渇きを感じにくいので、脱水症状になりやすくなります。水は必ず備蓄しましょう。



### 慢性疾患がある場合

自分にあった非常食を用意しておきましょう。

#### □ アレルギー対応食

#### □ 腎臓病食(低タンパク食など)

#### □ 糖尿病食



## 食品や器具の衛生に気をつけましょう

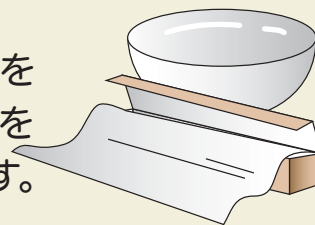
災害時は、流水で手を洗ったり、しっかり火を通して調理したりすることが難しい場合があります。衛生面の注意をしましょう。

- 食事の用意や食事をする前には、手指をウエットティッシュなどでふきましょう。



- おにぎりは、ラップでにぎりましょう。

- ボウルやお皿などは、ラップ等をかけて使うと便利です。ラップを取り替えるだけで、何度も使えます。



- 缶詰などの加工食品は開封したら、早めに食べましょう。

- ペットボトルなどから飲み物を飲む時は、直接口をつけないようにしましょう。

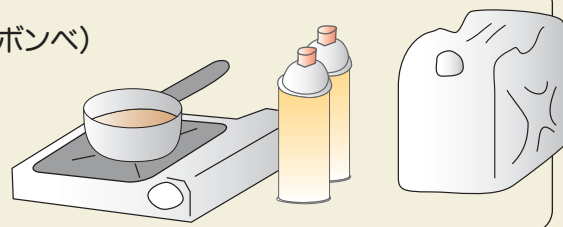


- 生水は、飲まないようにしましょう。

- 加熱できる場合は、なるべく加熱してから食べるようにしましょう。

#### 災害時があると便利なもの

- カセットコンロ(ボンベ)
- 小なべ
- ポリタンク
- 台車(運搬用)



#### 問い合わせ先

※食生活に関する不安や疑問は、市町村または保健所の管理栄養士に相談しましょう。

柏崎市役所福祉保健部 元気支援課(元気館)

☎(0257)20-4210

刈羽村役場 福祉保健課

☎(0257)45-3916

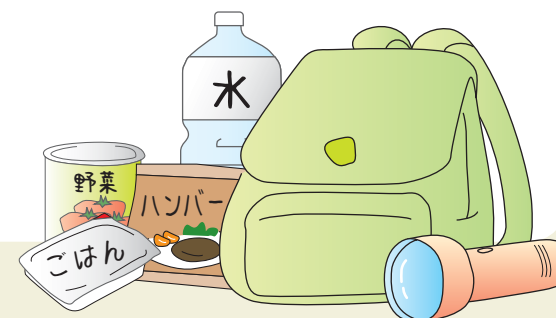
柏崎地域振興局健康福祉部 地域保健課(柏崎保健所)

☎(0257)22-4112

地震水害などの

# 災害時の食の備え

いざという時に備えた分だけ憂いなし



### 非常時の家族の連絡先

-----

-----

-----

-----

### 非常時の家族の集合場所

—柏崎保健所管内行政栄養士業務研究会—  
監修 社団法人 新潟県栄養士会柏崎支部

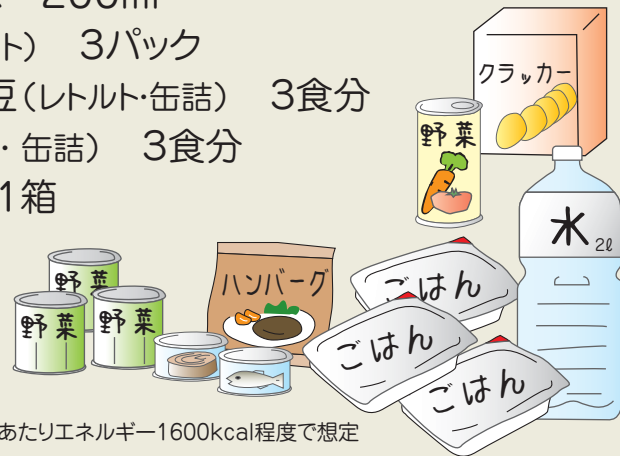
# 3日分程度の食料を備えましょう

災害が発生して、救急体制が整うまでに約3日間かかると言われております。特に災害発生直後は、食料の確保が満足にできません。防災袋に備蓄食品を備えておくことが安心です。

## 防災袋に入れる持ち出し用食料の例 (1人あたり1日分の食品)

### ● 食品

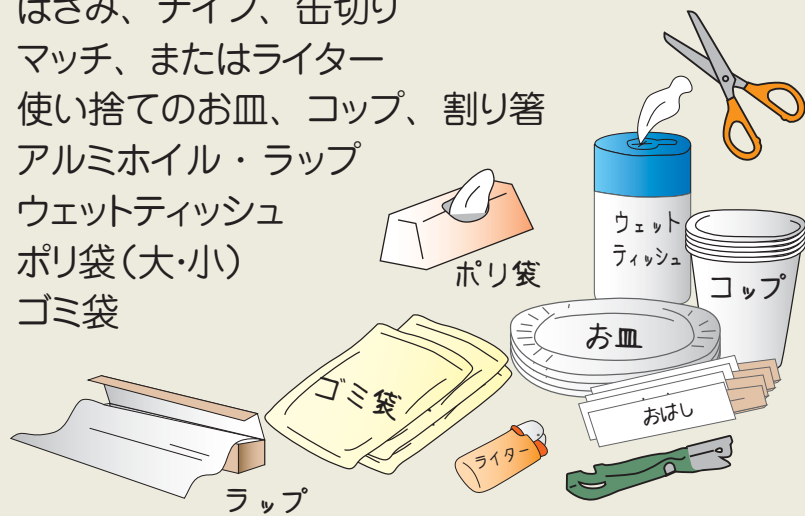
- 水 2L
- 野菜ジュース 200ml
- ごはん(レトルト) 3パック
- 肉・魚・大豆(レトルト・缶詰) 3食分
- 野菜(レトルト・缶詰) 3食分
- クラッカー 1箱



※非常時でもあり1人あたりエネルギー1600kcal程度で想定

### ● 食品以外のもの

- はさみ、ナイフ、缶切り
- マッチ、またはライター
- 使い捨てのお皿、コップ、割り箸
- アルミホイル・ラップ
- ウェットティッシュ
- ポリ袋(大・小)
- ゴミ袋



- ・家屋の倒壊を想定して、屋外の物置に置く、自家用車のトランクに置くなど、取り出しやすく、目につきやすい場所に保管しましょう。
- ・家族全員がその場所を知っておくことが大切です。

# 日頃から利用できる保存食品を買い置きし、非常時に備えましょう

長期にわたる災害に対応するためには、日頃から少し多めの備えをすることが役立ちます。缶詰やレトルト食品・飲料など、日頃使っているもので保存が利く食料や食品を買い置きしておきましょう。

## 買い置きしたい食品の例

### 主食

- 米(水がない時は無洗米が便利)
- もち
- レトルトごはん
- レトルトおかゆ
- シリアル(コーンフレーク)
- 乾麺(そうめん、そば、パスタ、ラーメンなど)



### 主菜

- レトルト食品(カレー、シチューなど)
- 缶詰(肉、魚、大豆など)
- 乾物(大豆・高野豆腐など)



### 副菜

- 缶詰(野菜)
- スープ
- 即席汁物
- 乾燥野菜、海藻、きのこ
- 保存できる野菜類(じゃがいも、玉ねぎ等)



### 飲料

- 水・お茶
- イオン飲料
- 100%果汁、野菜ジュース
- スkimミルク、ロングライフ牛乳
- ティーパック



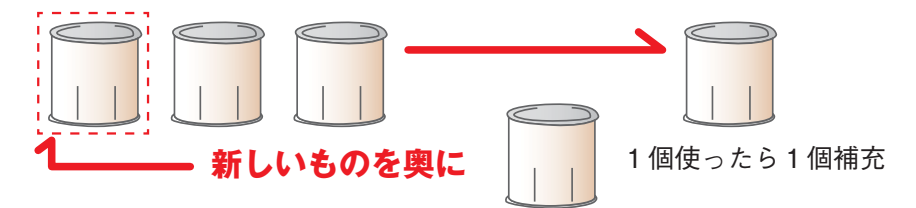
### その他

- 果物缶詰、ドライフルーツ
- ドロップ、あめ、チョコレート
- 梅干し
- 栄養補助食品
- 調味料(塩、コンソメ等)



### サイクル保存とは?

長期保存できる食品を定期的にチェックし、賞味期限(消費期限)が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きすることです。



# 災害時に体調を崩した時にも備蓄食品を上手に活用しましょう

## 〈かぜ気味の時〉

ビタミン・ミネラルを補給し、消化のよいものを取りましょう。

- 野菜ジュース、100%果汁、イオン飲料など
- ゼリー、レトルトおかゆ、野菜煮物、魚の水煮などの缶詰



## 〈便秘気味の時〉

水分、繊維の多いものを取りましょう。

- 水、野菜ジュース、果汁、お茶などの水分
- コーン、ひじき、大豆などの缶詰
- 乾燥わかめ、干しいもなど



## 〈下痢気味の時〉

水分、消化のよいものを取りましょう。

- 水、イオン飲料などの水分
- レトルトおかゆなど



こまめに水分補給をしましょう

## 新型インフルエンザの場合は、2週間程度の食料を備えましょう

新型インフルエンザが発生した場合には、外出が制限されることもあります。上記の買い置き食品を上手に利用しましょう。

