

もしもの
ための

食の防災備蓄

自然災害が起こると…
ライフライン復旧まで



1 週間



まさかや～!
あぎじゃびよ～!
でーじなとん!

※沖縄は離島県のため、1週間ほど食料が
手に入らないことが想定されます。



Q. **ローリングストックって何?**



Q. **配慮が必要な人の備えとは?**



Q. **どれだけ備えたらいい?**



Q. **備蓄ってハードルが高い?**



|| どうやるんだ... || || 分からないな... ||



次のページへGO!



Q. ローリングストックって何？

1週間分の食品備蓄が必要

だから **ローリングストック**

- ① よく食べている食材を多めに買って、蓄える
- ② ふだんの食事で食べる
- ③ 食べたらいき足して、補充する

*調理なしで、そのまま食べられるものも準備する。



Q. 配慮が必要な人の備えとは？

*家族の状況（食事に配慮が必要な人）に合わせた食品も準備する

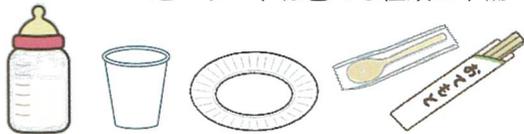


乳幼児がいる場合

お母さんの母乳が一時的に出にくくなる場合があります
水（軟水）は多めに用意する！



液体ミルクがあると便利
ベビーフードは色々な種類を準備



哺乳びん、使い捨ての紙コップ、スプーン等も準備

高齢者がいる場合

硬い食材の咀嚼嚥下が難しい場合は柔らかい食品やとろみ剤を用意する！



ゼリー飲料やポタージュスープ等
ふだん食べ慣れているものを準備

栄養補助食品やとろみ剤があると便利



スマイルケア食やユニバーサルデザインフードも便利



食物アレルギーのある方

原因食物（アレルゲン）が含まれない食品を用意する！

アレルギー表示、原材料を確認



慢性疾患のある方

（食事療法をしている方）

疾患に合わせて減塩食品や低たんぱく食品などを用意する！



栄養成分表示を確認
お薬の情報も忘れずに準備

詳しくはこちら！



乳幼児



スマイルケア食



ユニバーサルデザインフード



食物アレルギー

Q. どれだけ備えたらいい？

家庭備蓄の例

1週間分・大人1人

<p>必需品</p>	 <p>水 2Lx6本 x2箱</p> <p>カセットコンロ カセットボンベ 6本</p> <p>耐熱ポリ袋</p>
<p>主食 エネルギー 炭水化物</p>	 <p>米 2kg</p> <p>パックごはん 3個</p> <p>カップ麺 3個</p> <p>乾麺 うどん・そば・そうめん・パスタ等</p>
<p>主菜 たんぱく質</p>	 <p>レトルト食品 カレー・牛丼の素等 9個 パスタソース 3個</p> <p>缶詰 (肉・魚) 好みのもの 9缶</p>
<p>副菜 (適宜)</p>	 <p>日持ちする野菜類 玉ねぎ、じゃがいも等</p> <p>真空パックの野菜 たけのこ・さといも等</p> <p>乾物 わかめ、のり、切り干し大根等</p> <p>即席スープ・味噌汁</p>
<p>その他 (適宜)</p>	 <p>調味料 砂糖、塩、しょうゆ、みそ、油等</p> <p>お菓子 チョコ・クッキー等</p> <p>かつお節</p>

沖縄の食材等はこちら！



Q. 備蓄ってハードルが高い？

家族のカタチの分だけ 「蓄えるもの」を変えていい！

私や家族の「おいしい!」「嬉しい!」を備蓄する



食べたことないから食が進まない



どんな非常事態がきても「これなら食べたい!」と思う食材や食品を備蓄しておく

緊張状態が続く災害時に、食べ慣れていないものを食べることは、ストレスになることも…



よく食べるお菓子や飲み物なども、ストレスを和らげてくれます

私や家族の「お助け食材」を備蓄する



忙しくて時間がない時や疲れた時、食事の準備は大変…

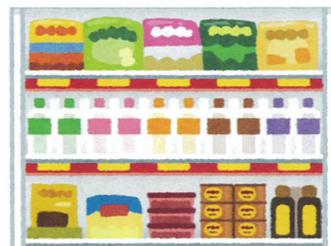


「簡単に食べられるもの」「日常で食べ慣れているもの」が、大きな助けになる

「いつでも」「誰でも」分かる美地区にする



必要な分が蓄えられているかわからない…



家族が一目でわかると日々の管理もラク!



公益社団法人
沖縄県栄養士会

〒901-1105 沖縄県南風原町字新川 272-19
TEL : 098-888-5311 FAX : 098-888-5312
Mail : eiyoubu47@heart.ocn.ne.jp