

“もしも”の備えできていますか？

9月1日は「防災の日」



令和4年9月発行

「備えあれば憂いなし。」

地震や台風、大雨などいつ襲ってくるかわからない自然災害。
“もしも”のために備えておきたい「食」について紹介するっちゃ！



ローリングストック

食べ慣れた食品を少し多めに購入し、日常の中で消費したらまた買い足し、常にある状態をキープする方法です。特別に備蓄しておく必要がないことや、非常時に食べ慣れた食品があることで食のストレスが軽減できるためおすすめの方法です。

(農林水産省)「ローリングストックについて知りたい方へ」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/network/rolling.html>

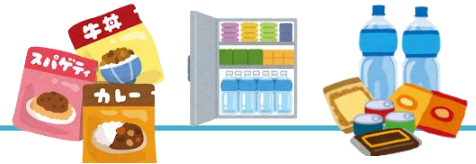


備蓄食品の選び方

非常時は食のバランスが偏りやすいです。そのため、備蓄しておく食品に「パックご飯」「魚の缶詰」「野菜ジュース」「フルーツ缶詰」などできるだけ様々な食品を選ぶことをおすすめします。また、高齢者や小さな子どもがいる家庭は食形態に応じた固さの食品を備蓄しておくで安心です。

(農林水産省)「災害時に備えた食品ストックガイド」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



ポリ袋レシピ(パッキング)

非常時の限られた水や火(熱源)でもポリ袋を使用してあたたかくておいしい食事を作ることができます。備蓄食品と一緒に、ラップ、ビニール袋(ポリ袋)、熱源になるカセットコンロなども備えておくとよいですね。

(農林水産省)「時短にも非常時にも！パッキング」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/imadoki/imadoki01.html>



管理栄養士's コメント

最低でも3日分、出来れば1週間分の食料の備蓄をしておく事が推奨されています。非常時の食事は炭水化物に偏りがちでたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足するといわれています。たんぱく質がとれる魚や肉の缶詰やビタミンがとれる野菜ジュース、果物缶なども備蓄しておくといいですね。「水」の備蓄も忘れないようにしましょう。いろいろなホームページでローリングストックの方法やパッキングレシピが公開されているので自分に合った方法を見つけておくといいですね。

日頃から備えて「もしも」を「いつも」にかえてみませんか？



日出町ホームページでは、
管理栄養士がレシピを掲載しています。

日出町健康増進課
Tel 0977-73-3130