



災害時の「食べる」工夫と備えについて

災害発生から
3日目まで

・配給が不安定で、食事を十分に摂ることができません。

生きるために、配給されたものは何でも食べましょう。

災害発生から
4日目～1週間頃まで

・配給が安定してきますが、バランスよりも量が優先されます。
・周りに気兼ねして、残さず食べてしまいがちです。

エネルギーの摂りすぎをふせぐために、残す選択も必要です。

災害発生から
1週間～1ヶ月頃まで

・ライフラインの復旧により食事の幅が広がります。
・元の食生活に戻りつつあります。

主食・主菜・副菜をそろえましょう。

食事不足や、重労働により低血糖になるおそれがあります

ブドウ糖のかわりになるもの...スティックシュガー、ジュース、ガムシロップ、ラムネなど。
(ノンシュガーやカロリーゼロ、低カロリーなどと表示されたものは不可)

時間はかかるが、血糖値を上げるもの...チョコレート、飴、ご飯、パンなど。
消化、吸収を促すために、よく噛んで食べましょう。



限られた食事内容でも、食べ方の工夫ができます



よくかんで時間をかけて食べることで、食事量が少なくても満足感が得られます。



肉、卵、魚、チーズといったたんぱく質の多い食品を先に、後でおにぎりやパンなど糖質の多い食品を摂ることで、急激な血糖値の上昇を抑えます。



カップ麺の汁は食塩が多く、残したいものです。汁が捨てにくい場合は、付属のスープの素を減らしましょう。

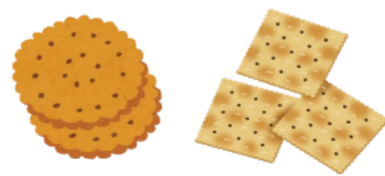
いざという時のための備え

①飲料水、保存食を準備しましょう。普段から利用できる缶詰やレトルト食品がおすすめです。

※水の必要量
1人あたり3L/日



②低血糖対策、また、帰宅難民の対策として、ビスケットなどを持ち歩きましょう。



③備えておくと便利なもの
ラップやアルミホイル...おにぎり作りや皿のかわりに使い捨て手袋...生ものを扱うときや
手指が怪我をしているときに
ビニール袋...水をためておくことができる
カセットコンロやガスボンベ...ガスの供給停止時に

非常食の栄養価	エネルギー (Kcal)	炭水化物・糖質 (g)	食塩相当量 (g)
おにぎり	約200	約40	1~1.5
カップヌードル(日清食品)	351	44.5	4.9
レトルトカレー	150~200	15~20	2.5~3.5
さば水煮(マルハニチロ)	317	0	1.8
フルーツミックス(はごろもフーズ)	93	23.2	0
野菜生活100(カゴメ)	66	16.2	0~0.4
マリー3枚(森永製菓)	72	12.9	0.1
パックごはん200g	278	3.8	0
五目ごはん(尾西食品)	377	78.7	1.8
カロリーメイトロングライフ2本(大塚製薬)	200	20.8	0.4

非常食を
アレンジ!

混ぜご飯

パックごはん
+
さば缶、ツナ缶、ひじき煮

※ 野菜を組み合わせれば
バランスがよくなります。

さばのトマト煮

トマト水煮缶
+
さば缶、ツナ缶

※ 乾パンやクラッカーと
よく合います。

食中毒予防も大切

- ①食品を直接さわらない、ペットボトルに直接口をつけないようにしましょう。
- ②長時間放置せず早めに食べましょう。
- ③加熱ができるのであれば中心まで十分加熱しましょう。