

いざという時のために 災害時の食の備えをしましょう！



災害が発生して救急体制が整うまで約3日間かかるといわれています。いざという時のために日頃から家庭で食の備えをしておきましょう。

1. 長期保存できる食料の買い置き

- ①飲料水
1日1人あたり3リットルは必須です(500ml入りが便利)。
- ②温めなくても食べられる食品
肉・魚などの缶詰、乾パン、ビスケット、ドライフルーツなど
- ③水を加えるだけで食べられる食品
アルファ米、水戻し餅、スキムミルク、飲料(お茶、コーヒー、スポーツドリンクなど)
- ④カセットコンロで作れる食品
レトルト食品、インスタント麺、フリーズドライ食品(スープ、お粥、味噌汁など)、乾麺(そば、そうめんなど)
- ⑤エネルギー源となる食品
チョコレート、キャンディ、ようかん、栄養補助食品など

2. 買い置きした食料は賞味期限や消費期限をこまめにチェックしましょう

保存する食料は定期的にチェックするようにしましょう。期限が切れる前に普段の食事で活用し、買い足すようにするとよいでしょう。

3. 栄養のバランスを考えた準備を

- 栄養のバランスを考えて、1食で3つの食品(主食・主菜・副菜)がそろるように準備しておきましょう。
- ・主食…乾パン、ビスケット、アルファ米 など
 - ・主菜…肉・魚・豆の缶詰、ロングライフ牛乳 など
 - ・副菜…ドライフルーツ、野菜ジュース など

☆食品の他に用意しておくといもの

カセットコンロ・ボンベ(予備も)、固形燃料、マッチやライター、使い捨ての食器・箸、ビニール袋、ラップ、ウェットティッシュ など
*袋に入れて持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。



*食物アレルギーや慢性疾患がある場合は、自分に合った非常食を用意しておきましょう。

山形県最上保健所

しっかり食べて 元気に 暑い夏を乗り切りましょう！



夏は暑さで食欲が落ちやすいうえ、口当たりのよい冷たいもので済ませがちです。このような生活が続くと疲労が増し、夏バテの原因になります。しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう！

①主食、主菜、副菜のそろった食事をしましょう

もう一度食事の内容を見直してみましょう。

主食(ご飯、パン、麺など)……………エネルギー源となる
主菜(肉、魚、卵、大豆製品など) ……からだをつくる

副菜(野菜、いも類、海草など)……………からだの調子を整える

*夏の食事は「量」より「質」が大切です。

②1日3食、規則正しく食べましょう

規則正しく食事をとることは、私たちの身体に備わっている生体リズムを正しく機能させることになります。また必要な栄養を過不足なくとるためには、1日3食、きちんと食べることが大切です。



③冷たくて甘いものに要注意！

アイスクリームや清涼飲料水をとり過ぎると空腹感が満たされ、食欲がわかない原因になることがあります。また糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁を消費してしまい、疲れやすくなります。



山形県最上保健所