

「もしものとき」の備蓄食

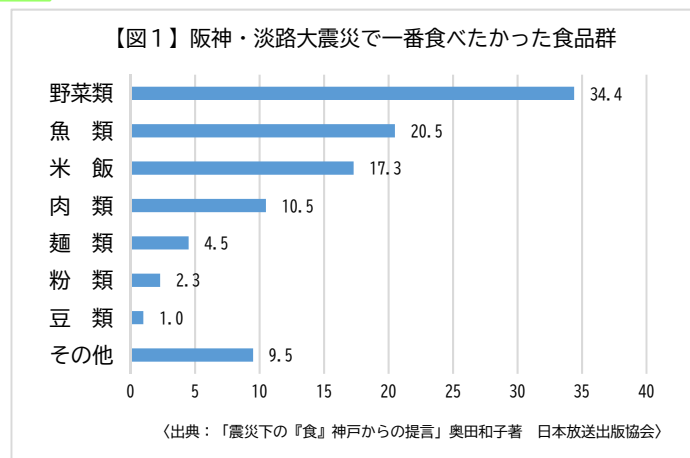
大きな災害など異常事態が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきましょう。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。



災害時に最も食べたかったのは野菜

阪神・淡路大震災の発生後、被災した人たちが一番食べたかったものは何かという質問への回答を料理ごとに分類すると「野菜類」が34.4%と最も多く、魚類・肉類を上回りました（図1）。聞き取り調査によると避難所入所後に約4割の人が便秘になり、その半数が食べ物が原因だと答えています。

野菜にはほかの食品とは異なる栄養成分、機能性成分が含まれています。大規模災害時には野菜の摂取が困難な環境に陥りがちです。レトルト食品にも野菜が入っているものがありますが、1回の食事で必要な量の野菜をとれるものは多くありません。野菜ジュースを1食に1本程度備蓄しておくといでしょう。



低カロリー	肥満防止
食物繊維	便秘予防
ビタミン・ミネラル類	体の機能の維持・調整
抗酸化成分	活性酸素の除去など

野菜に含まれる栄養成分・機能性成分

備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品と比べ軽いのが特徴です。災害時の非常食としてだけでなく、登山などの携帯食としても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を確認しながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざというときに「賞味期限が切れていた」ということがなくなります。



家庭の備蓄食をチェック☑

- ☐ 賞味期限は切れていませんか。
- ☐ 家族の嗜好を考慮したものですか。
- ☐ 同じ食品ばかりでなく多様な食品が備蓄されていますか。
- ☐ 野菜や果物の加工品は備蓄されていますか。
- ☐ 乳幼児や高齢者の方、アレルギー疾患がある方も食べられるものですか。

