

災害時の食の問題を考えよう

<食品の工場や店舗、農家では・・・>

- ・ 工場で生産ができない
- ・ 道路が寸断され、物流がストップする
- ・ 農作物が津波被害で収穫できない
- ・ 商品がなく、販売できない

<わたしたち消費者、避難者は・・・>

- ・ 食品が店頭からなくなり、手に入らない⇒パニックになりやすい
- ・ 電気やガスが止まり、調理できない
- ・ 水道が止まり、調理や飲み水に困る

震災を体験した人達に聞いた食の問題

食べ物が足りず
お腹が空いた



野菜がほとんど
なかった

温かいものが
食べたかった

おにぎり・パン多く、
栄養バランスが
悪かった

もっと魚や肉が
食べたかった

赤ちゃんやお年寄り、
アレルギーの人の
対応がなかった

東日本大震災の炊き出し例

.....災害時の避難所での食事の移り変わり

3月14日 (朝食)	3月13日 (夕食)	3月12日 (夕食)	3月11日 (夕食)
ずいといん汁	おにぎり みそ汁 ちくわ	冷凍食品の リゾット	玄米雑炊 キャベツと大根の みそ汁
少なくなり、 お粉を使って 汁を作りました。	支援物資でいただいた ちくわを使用しました。	隣のスーパーより冷凍 食品の支援がありました。 1	食器がなく、紙コップに 割りばし1/2本をつけて 提供しました。

データ出典：「「食」から生まれた『絆』の記録2012」
(宮城県山元町)

防災の基本

自助

+

共助

+

公助

7

:

2

:

1

自分の身は
自分で守る

隣近所、地域社会等、コミュニティの助け合い

自治体による支援

支援が遅れた地区は
3日間で食べ物がお
にぎり1個だけだっ
たところも・・・。

非常食＋災害食を備えよう！

非常食	(災害食)
いざという時のために (使わずに) 置いておく食品	災害時にも活用する (普段食べている) 食品
(3 ~ 5) 年と長期間の 保存ができる	(常温) で (半年) 程度以上 (野菜) は (常温) で日持ちがよ ければ可



ローリングストック法で、食べながら備えましょう！

ローリングストック法とは

「日常的に食べて買い足す」

を繰り返して災害時の食に備える方法



【 長 所 】

- ①賞味期限が近い食品から使い、新しい物を補充
→ 賞味期限切れを防ぐ
- ②期限が極端に長くなってよい
→ 備える対象の食品が増える
- ③普段の備蓄を活用
→ 慣れた味で安心感があり、栄養バランスも考えやすい

備蓄に適した災害食品（主食）



パックごと湯煎ができる



普通のパックご飯よりも水分が多く、湯煎で5分程度で温められる。高齢者にも適用できる。



水分補給にもなり、乳幼児と高齢者の非常食として適している。



賞味期限2年で、パッククッキングで直ぐに食べられる。



缶詰の水分でも戻る。少ない水分でも戻りやすい。



湯煎で、蒸しパンにもできる。



塩分控えめカップ麺
塩分が多いものは、喉が渇きやすい



備蓄に適した災害食品（主菜）



賞味期限3年で、炊き込みご飯や親子丼にしても食べられる



賞味期限5年で、そのまま食べられる



賞味期限5年6ヶ月で、そのまま食べられる



賞味期限5年で、そのまま食べられる

備蓄に適した災害食品（副菜）



1日に必要な野菜の1/2が摂れる



寒い時期は、温かい食べ物は不安を和らげる



賞味期限3年で、そのまま食べられる

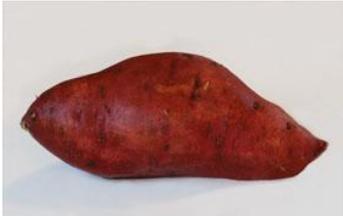
保存性が良く、災害時に不足しやすい栄養素を補給する食品

災害時に不足しやすい食物繊維を補給

災害時に不足しやすいβカロテンを補給



野菜パウダー



災害時に不足しやすいビタミン類と鉄分を補給できる

飲料用だけではなく、調理にも使える



サプリ米

5年の長期保存タイプ



備蓄に適した災害食品（果物・菓子類・乳製品）

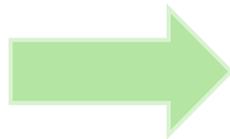


賞味期限は、5年で水分補給にもなる

賞味期限は、3年～5年でエネルギー補給にもなる

賞味期限は、60日で、常温保存が可能。水分補給にもなる

備蓄に適した災害食品（アレルギー対応）



米粉のパンケーキ



おかゆ



だんご汁

米粉

備蓄に適した災害食品（乳幼児のいる家庭）

アイクレオ（グリコ）
容量：125ml（紙パック）
賞味期限：6ヶ月
価格（税別）：200円



液体ミルクの利点

- ・粉ミルクを作る水が不要
- ・常温で飲める
- ・常温で長期保存が可能
紙パックタイプ：6カ月
缶タイプ：1年
- ・離乳食の調理の水分として使える
- ・乳児以外の水分や栄養補給にも使える
- ・衛生管理がしやすい



ほほえみらくらくミルク
（明治）
容量：240ml（スチール缶）
賞味期限：1年
価格（税別）：215円

備蓄に適した災害食品（飲料水）

水は1人1日3リットル×6日分必要！



賞味期限 6年



賞味期限 15年



賞味期限 50年



賞味期限 3年

カセットコンロは必ず必要です！



1本で50～60分間の加熱が
できる

1人1週間6本
使用期限は7年