

# 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くてよい  
→ **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、喉が渴きやすい

## 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