



災害時に備えておきたい食品！



災害時に予想される状況と影響および対策

◎ライフラインの機能停止

◎配給食料の偏り

◎生活環境の変化

◎水分不足・便秘

- 水分
(水、お茶、
スポーツ用飲料水)
- 野菜ジュース等

水：3ℓ×3日=9ℓ
 野菜ジュース：
 200ml×3日=3本

◎たんぱく質の摂取減少

- 缶詰
(肉、魚、水煮大豆等)
- 乾物など
(高野豆腐、
魚肉ソーセージ等)

魚、大豆：1/2缶×3日
 =1.5缶(220g)
 肉類：30g×3日=90g

◎食事量の増減・
ストレス過多

- ビタミン類の摂取
(野菜、果物)
- サプリメント
(マルチビタミン等)

野菜類：1食100g程度
 サプリメント：
 規定量による

(以上の目安量は1人分、3日間の例示です)

日頃から長期保存が可能な食品を買い置き、どんなものが家にあるか把握し、非常時に役立てましょう！

< 買い置きしておきたい食品の例 >

主食	主菜	副菜	飲料	その他
<ul style="list-style-type: none"> 米(無洗米が便利) レトルト白飯 もち(真空パック) 乾パン コーンフレーク 即席麺、カップ麺 そうめん、うどん そば、パスタ類 いも類 	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰 ツナ缶 コンビーフ オイルサーディン 大和煮、大豆水煮 カレー、シチュー レトルト食品 カレー、シチュー 高野豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> 即席汁物 乾燥野菜 のり 干しいたけ 乾燥わかめ 根菜類 にんじん たまねぎ じゃがいも かぼちゃ等 	<ul style="list-style-type: none"> 水(ペットボトル) お茶(ペットボトル) ティーバッグ 果汁ジュース 野菜ジュース スキムミルク ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あめ キャラメル チョコレート はちみつ うめぼし 氷砂糖 ビスケット ドライフルーツ