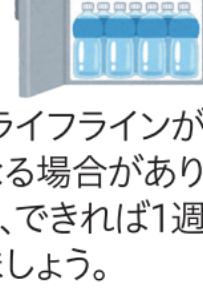


情報館 ② 災害への備え

防災危機管理課 ☎382-9968 ☎382-7603
e:bosaikikanri@city.suzuka.lg.jp

いつもの食品で「もしも」に備える



地震などの災害により、水道・電気などのライフラインが使えなくなるだけでなく、物流も機能しなくなる場合があります。「もしも」のときに備え、最低でも3日分、できれば1週間分の食品を家庭で備蓄することを心掛けましょう。

備蓄は難しくありません

食品の備蓄は誰にでもできます。普段食べているカップ麺や缶詰などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費・補充するローリングストック法がおすすめです。

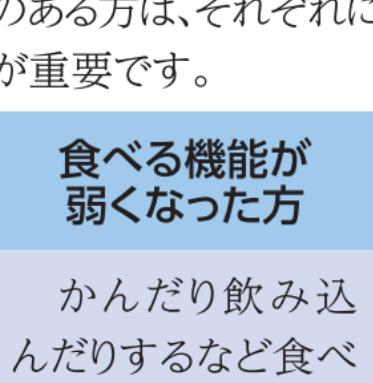
備蓄の3点チェック

- まずは、普段食べている食品を買って、備える
- 普段の食事で食べる
- 食べたら買い足して、補充する



ローリングストック法って？

備蓄する、消費する、補充することを繰り返しながら、一定量の食品が備蓄されている状態を保つことがローリングストック法です。



備蓄できる食品の中には、キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品があります。ローリングストック法を日常生活の一部に取り入れてみましょう。

自身に合った食品の備蓄に努めましょう

高齢者、持病・アレルギーのある方は、それに合った食品を備蓄することが重要です。

高齢者の方

一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。体力が落ちたときや食欲がなくなったときに備え、レトルトのおかゆやインスタントの味噌汁などがあると安心です。



食べる機能が弱くなった方

かんだり飲み込んだりするなど食べる機能が弱くなった方は、栄養状態がよくない方を対象にした介護食品(スマイルケア食)が効果的です。



慢性疾患の方

日頃から栄養バランスの良い食事を心掛けるとともに、食事療法を行っている場合は、災害時でも継続できるように備蓄する食品を工夫しましょう。



アレルギーがある方

アレルギーの方は、アレルゲン※が含まれていない食品を備えておくことが大切です。アレルギー対応食品は災害時には特に手に入りにくくなりますので、注意が必要です。

※アレルギーの原因となる抗原(原因物質)のこと

