

# 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、蓄える
- ✓ 普段の食事食べる
- ✓ 食べたらいちいち買い足して、補充する



### ローリングストック法って？

蓄える、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、それぞ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などに備え、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

