

非常食のポイント

備蓄する量は最低3日間。可能であれば1週間

災害支援物資は災害発生からしばらくしてから届くことになるため、自宅での備蓄は3~7日を目安に確保しておきましょう。

日常で買う物も備蓄できるか意識する

缶詰や乾物など日常で使用するものでも使用期限が長いものは備蓄分も考えて多めに買っておくようにしましょう。

定期的に賞味期限を確認する

非常食は賞味期限が長めになっているものが多いと思いますが、それでもいずれは期限が訪れます。定期的に期限を確認し、味見もかねて期限前には食べて新しいものと入れ替えておきましょう。

皆さん9月1日が「防災の日」なのをご存じでしょうか？
台風が増えるこの時期に防災、特に非常食について考えてみましょう

乳幼児がいる場合

ミルクや使い捨て哺乳瓶などの備蓄も必要です。最近ではそのまま飲める「液体ミルク」が売られています。離乳食を食べている場合は市販のベビーフードは保存性も高く、常温でも食べられるため、食べなれているものを常備しておくといでしょう。

アレルギーがある場合

2週間分を目安に備蓄しておくといでしょう。普段使う食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すローリングストック法がおすすめです。また、予め自分がアレルギーであることを知らせるカードなどを作っておき、災害時に周りの人に食物アレルギーがあることを知ってもらうことが大切です。

主な栄養素を多く含む非常食

炭水化物

アルファ米、乾パン、乾麺など

たんぱく質・脂質

肉や魚の缶詰、高野豆腐や麩などの乾物

ビタミン・ミネラル

果物缶詰、切り干し大根、わかめなどの乾物

非常時にも栄養バランスが崩れないようバリエーションを考えておきましょう



ホームページでもご覧になれます



この記事に関する問い合わせは
栄養部 (3202) まで



包丁も火も使わない

切り干し大根の揉むだけ和え物

栄養量 (一人分)
エネルギー: 253kcal
たんぱく質: 19g
塩分: 3g
災害時に備えた食品
ストックガイド
(10): 農林水産省
(maff.go.jp)



【材料(1人前)】

- ・切り干し大根 70g
- ・ツナ缶(ノンオイル・無塩) 1缶
- ・塩昆布 2g
- ・梅干し(種を除いたもの) 1個
- ・白ごま 適量

【作り方】

- ①白ごま以外の材料をポリ袋に入れ、よく混ぜて20分おく。
- ②白ごまをかけて完成。味が薄ければ醤油などで調整する。

*このレシピでは切り干し大根はツナの水分で戻しましたが、オイル漬けだとうまく戻らないので注意。