

栄養だより No. 328 防災の日

災害時の備えできていますか？



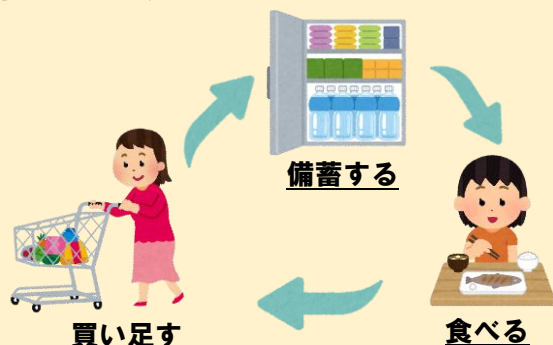
9月1日は防災の日です。

いざという時のために非常食を備蓄していますか？

普段から自分や家族を守るために災害の備えを考えてみましょう！

●ローリングストック方法

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



〈適しているもの〉

- ・常温で保存可能なもの
- ・調理せず食べられるもの
- ・期限が1年以上のもの



備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分

※できれば1週間分を蓄えましょう

●備蓄食品の選び方

家庭にある食品をチェックしましょう。栄養バランスを考えて備蓄食品を選びましょう。

■たんぱく質をとりましょう

災害時は、食料の入手が困難になったり、偏った食事になりがちですが、たんぱく質は体を維持するのに不可欠です。しっかりととりましょう。

→たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

魚介類や肉類、豆類などの缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、おすすめです。

例) 魚介類の缶詰→ツナ、サバ、イワシ、サンマなど

肉類の缶詰→焼き鳥やコンビーフ、牛肉の大和煮など

豆類の缶詰→五目豆など



■野菜や果物も常備しましょう

災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、体調不良になる可能性があります。

→ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜や果物を常備

野菜ジュースや、レトルト野菜スープ、フルーツ缶詰、ドライフルーツなども、あるとよいでしょう。



家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決めましょう！